QUIÉRETE MUCHO, MARICÓN

Manual de éxito psicoemocional para hombres homosexuales

GABRIEL J. MARTÍN

rocaeditorial

Quiérete mucho, maricón

Manual de éxito psicoemocional para hombres homosexuales

Gabriel J. Martín

© Gabriel J. Martín, 2016

Primera edición en este formato: marzo de 2016

© de esta edición: Roca Editorial de Libros, S. L.
Av. Marquès de l'Argentera 17, pral.
08003 Barcelona.
info@rocaebooks.com
www.rocaebooks.com

ISBN: 9788416498659

Todos los derechos reservados. Quedan rigurosamente prohibidas, sin la autorización escrita de los titulares del copyright, bajo las sanciones establecidas en las leyes, la reproducción total o parcial de esta obra por cualquier medio o procedimiento, comprendidos la reprografía y el tratamiento informático, y la distribución de ejemplares de ella mediante alquiler o préstamos públicos.

QUIÉRETE MUCHO, MARICÓN

MANUAL DE ÉXITO PSICOEMOCIONAL PARA HOMBRES HOMOSEXUALES

Gabriel J. Martín

Quiérete mucho, maricón es la expresión con la que el autor se despide de los lectores en cada uno de sus artículos sobre psicología afirmativa gay. En este libro, el autor explica de manera rigurosamente científica cómo la homosexualidad es una más de todas las posibles manifestaciones de la diversidad sexoafectiva del ser humano y cómo, si superamos las secuelas que nos ha dejado la homofobia, puede vivirse de forma plena, asertiva y feliz. *Quiérete mucho, maricón* está escrito en un lenguaje cómplice y está lleno de vivencias de otros hombres homosexuales con los que te resultará muy fácil identificarte.

ACERCA DEL AUTOR

Gabriel J. Martín es el pionero de la psicología afirmativa gay en el mundo hispano. Nacido en San Fernando (Cádiz) en 1971 y residente en Barcelona, es psicólogo desde 1996. En 2008 comenzó a atender a hombres homosexuales y constató algo que él, como hombre gay, ya había comprobado por sí mismo: las problemáticas que sus pacientes vivían se distinguían significativamente de las que presentaban sus anteriores pacientes heterosexuales. Esto le llevó a formarse en *gay affirmative psychology*, una disciplina bien conocida en el mundo anglosajón pero no en el mundo de habla hispana. En la actualidad continúa atendiendo exclusivamente a hombres homosexuales tanto en su consulta presencial de Barcelona como a través de videoconferencia, a hombres de todos los países del mundo.

www.gabrieljmartin.com

ACERCA DE LA OBRA

«La psicología es una gran herramienta para hacer posible esa nueva generación de hombres homosexuales radicalmente felices que todos deseamos.»
GABRIEL J. MARTÍN

Índice

0 ¿Psicología gay?

Mi llegada a la gay affirmative psychology

¿Y por qué no «psicología lesbiana»?

¿Maricón?

¿Qué vas a leer? El plan de esta obra

BLOQUE I
¿Soy homosexual?

1. ¿Qué (y qué no) significa ser homosexual?

El amor según Sternberg

¿Necesitamos «definirnos»?

2. La homosexualidad es innata y, por eso, está omnipresente en la naturaleza y en la historia

Mamá naturaleza cuida de nosotros

En todas las culturas, ahora y siempre por los siglos de los siglos

3. ¿Qué NO es homosexualidad?

A) LA HOMOSEXUALIDAD NO ES UNA ENFERMEDAD

B) LA HOMOSEXUALIDAD NO ES ALGO ELEGIDO

C) LA HOMOSEXUALIDAD NO ES UN ESTILO DE VIDA

D) LA HOMOSEXUALIDAD NO ES UNA CONSTRUCCIÓN SOCIAL

BLOQUE II
Asumir que soy homosexual

4. Asumir que soy homosexual: el proceso

El mapa de tu viaje

Más que etapas, tareas: mi modelo sobre la asunción de la propia homosexualidad

A. INTELIGENCIA EMOCIONAL

B. GESTIÓN DE PÉRDIDAS

C. PROSPECCIÓN DE GANANCIAS

D. IDENTIFICACIÓN HOMOSEXUAL

E. VISIBILIDAD Y ASERTIVIDAD

F. RESILIENCIA

5. Salir (¡bien!) del armario

¿Preparado?

¿Listo?

¡Ya!: saliendo del armario eficazmente

6. Tu propia Ítaca: cosas que el ser gay te enseñó

7. Renovando palabras: «maricón»

Primera pequeña razón para emplear esa palabra: in memoriam victimae

Segunda pequeña razón para emplear esa palabra: la asertiva

Tercera pequeña razón para emplear esa palabra: la neoléxica

BLOQUE III
El inmenso daño causado por los homófobos

8. La homofobia

La homofobia es violencia ejercida por gente irracional

A. HOMOFOBIA Y PREJUICIOS RELIGIOSOS/ IDEOLÓGICOS

B. HOMOFOBIA Y MACHISMO

C. HOMOFOBIA Y RECHAZO DE UNO MISMO

D. HOMOFOBIA Y PROBLEMAS PSICOLÓGICOS

«EL MUNDO (YA NO) MUERDE»

¿VIVIMOS EN UN CONTEXTO HOMÓFOBO?

OTRO PALABRO DE LOS MÍOS: «TODÓFOBOS»

DERECHOS HUMANOS

VOLVIENDO A LOS HOMÓFOBOS (RESIDUALES)
COSMOVISIONES HOMÓFOBAS
DISFRÚTALO
9. Las secuelas de la homofobia (I): Homofobia interiorizada
Tienes homofobia interiorizada si…
A LA RUBIA LA MATAN, AL MARICÓN LO RECHAZAN
Tienes homofobia interiorizada a causa de…
Pero… ¿cómo ha podido entrar toda esa basura?
Las emociones perturbadoras son el termómetro de la IH
La regla del «Si fueras hetero…»
Plumofobia y punto final
IH PRESTADA: CUANDO EL HOMÓFOBO INTERIORIZADO ES UN AMIGO
La psicología científica y la IH
10. Las secuelas de la homofobia (II): el TEPT por bullying homofóbico
«MIERDA EN EL ALMA»
11. Las secuelas de la homofobia (III): las secuelas de las secuelas
Anestésiame el alma: vulnerables a las drogas & Co.
La ansiedad sí que es una curva peligrosa
BLOQUEADO POR COMPLETO
Pensar torcido
Nosofóbico perdío: Si me salpica el semen, ¿me infecto de…?
¿Adicto? al sexo
Sin asertividad porque nos sentimos indefensos
12. Cuando la edad lo complica todo
Ser muy joven no siempre es una ventaja
«Cuanto más primo, más me arrimo»
Ancianos gais: la realidad
El particular caso de los hombres que salen del armario cuando ya son mayores y creen que son bichos raros cuando hay muchos como ellos

BLOQUE IV
Conoce el mundo en el que te vas a desenvolver

13. Homos Sexuales

Tan accesible, tan compulsivo, tan denostado, tan divertido: SEXO

Sexofobia

¿ASEXUALES O SEXOFÓBICOS? (UN PARÉNTESIS NECESARIO)

Sexo y cultura gay

NO SOMOS PROMISCUOS, NOSOTROS FOLLAMOS LO NORMAL

SEXO AL ALCANCE DE TU MANO (Y NO HABLO DE MASTURBACIÓN)

EL CANCANEO ANTES DEL SMARTPHONE: CRUISING

Activos, pasivos y versátiles: sí, también hablamos de eso

Pasivofóbicos interiorizados y activos inseguros

Folla bien

ADIÓS A LA VERGÜENZA

EL SEXO ES UN LENGUAJE: COMUNÍCATE (Y DIME «PUTA», QUE ME EXCITA)

CHUPAR, LAMER, PELLIZCAR, FOLLAR… Y OTRAS PRÁCTICAS

PORNO

CONSEJOS DE UN ESCORT PARA QUE LA CHUPES Y FOLLES BIEN

Ficha: aprende a dilatar tu culito

14. Sanamente gais

¡Todo esto es un libro sobre salud (psicológica)!

Drogas y hombres gais

ITS y hombres gais

LA GENTE FOLLA: BÉCQUER EL PUTERO Y LA RESPONSABILIDAD COMPARTIDA

¿SI FOLLAS, PILLAS? ITV (INSPECCIÓN TÉCNICA DE

VENÉREAS) UNA VEZ AL AÑO
El caso (muy) especial del VIH
¿CÓMO HEMOS LLEGADO A ESTA SITUACIÓN?
LA SINDEMIA DEL VIH Y LA HOMOFOBIA INTERIORIZADA (IH)
LA TRANSMISIÓN: QUÉ SÍ Y QUÉ NO
La PrEP
El condón y el bareback
El shock del diagnóstico
Di que tienes VIH (si quieres)
Indetectable = VIH intransmisible (y punto)
Carta desde el optimismo
15. Afectivamente vinculados
Teoría general del amor homosexual y diario de un maricón enamorado
DIARIO DE UN MARICÓN ENAMORADO
El amor no se busca, el amor se encuentra
Príncipes de todos los colores
Los gais no cazamos, los gais pescamos: arponeros, cañistas y barcos arrastreros
¿Y qué tal conservamos? Cuando el cortejo comienza al salir de la cama
Perfiles de relaciones tóxicas
Parejas abiertas, permeables, etcétera
16. Familiarmente entrelazados
Tu familia es tu software original
YOUNG Y SUS ESQUEMAS, ADAPTADOS PARA GAIS
¿Salir del armario con la familia?
Mejor tender puentes: familia y trastos viejos, ¿pocos y bien lejos?
Pedagogía homosexual en familia: resolución de conflictos
La salida del armario de tus padres: un proceso (puede que)

largo

«MI HIJO ES GAY»: GUÍA RÁPIDA PARA PADRES

Salir del armario… ¿con tus hijos?

¡Y cada vez más visibles!

17. Sociolaboralmente integrados (pero no invisibilizados)

Cohesión social (de grupo) y homosexualidad en el lugar de trabajo

Sí: sal del armario. Las empresas no pueden ser el refugio de los homófobos

A. LEGISLACIÓN SOBRE DERECHOS LGTB

B. NORMAS CORPORATIVAS: NI LA BANDERA ARCOÍRIS NI LA DEL REAL MADRID, ¡ESTO ES UNA EMPRESA!

C. QUERIDOS COMPAÑEROS HETEROS, QUE YO SEA GAY SOLO SIGNIFICA QUE…

Outing sin burning-out (aprendiendo a ser naturales)

Repite conmigo: Na-tu-ra-li-dad

Naturalizar = comunicar

Ciudadanos de la misma categoría

18. Filosofía para la vida (marica) cotidiana

Cambiar el paradigma heterosexista por el diversoafectivo

Filosofía para tu vida cotidiana

BLOQUE V
Feliz-mente homosexual Cuaderno de trabajo para superar las secuelas del bullying homofóbico

19. Emocionalmente equilibrados

Tu vida la rigen tus estados emocionales (mientras no hagas nada por evitarlo)

Bucle «namber güan»: sexo compulsivo

LA GASOLINA DEL BUCLE

Cuando no se te pone dura por culpa de la ansiedad

Un caso especial, la nosofobia

SOLUCIONES PARA LA NOSOFOBIA

Tu almeja interior es…

Novios como termostatos: la dependencia vista desde la regulación emocional

20. Cognitivamente funcionales

El cambio de paradigma: de la verticalidad a la horizontalidad134

¿Vives tu homosexualidad naturalmente?

Entrevista a tu miedo

Cuando no es miedo sino vergüenza lo que sentimos

Ejercicios con guiones: Leonardo DiCaprio cabía en la tabla

Pensar torcido (soluciones)

Siendo más asertivos/as

Consejo final: supera la inercia biográfica

21. Y ¿punto final?

ANEXOS

Anexo 1. Causas de la homosexualidad

HORMONAS, GENES Y UN MONTÓN DE «DEPENDE»

NOS GUSTA EL OLOR A TIGRE

¿TODO ESTÁ EN LOS GENES?

Anexo 2: El Día del Orgullo Gay LGTB

¿POR QUÉ SE CELEBRA EL ORGULLO?

LOS DISTURBIOS DE STONEWALL INN

DIGNOS POR EL HECHO DE SER LO QUE SOMOS

UN ESTEREOTIPO MÁS, UN ESTEREOTIPO MENOS

Anexo 3. Breve historia del movimiento LGTB

Anexo 4. Culturilla marica

Referencias bibliográficas

A Adrià.

Porque, desde que llegaste a este mundo, te convertiste en la luz de mis días. Porque con solo saber que habías llegado, me inundó por vez primera lo que luego supe identificar como amor incondicional. Porque no hago nada sin pensar si tú te sentirías orgulloso de saber que lo he hecho. Porque, simplemente, tu nacimiento me convirtió en mejor persona.

La homosexualidad no es un problema. Si alguien vive su homosexualidad con dificultades, se debe a la homofobia del entorno. No hay otra explicación alternativa.

0
¿Psicología gay?

Mi llegada a la gay affirmative psychology

Comienzo cada conferencia, taller o charla que imparto haciendo alusión a lo mismo: las directrices sobre la atención psicológica a personas homosexuales que, ya hace unos añitos, publicó la APA. La American Psychological Association marcó en esas directrices las líneas de cómo debería ser el trato con los clientes homosexuales por parte de psicólogos y psicólogas. Entre otras cosas, la APA reconoce la situación específica de las personas homosexuales y nos anima a los profesionales a esforzarnos «para poder mejor comprender el efecto del estigma (prejuicio, discriminación y violencia) y sus diversas manifestaciones contextuales en las vidas de las personas lesbianas y gais» (directriz 1), al tiempo que nos anima a incrementar nuestro «conocimiento y comprensión de la homosexualidad mediante la formación continuada, el entrenamiento, la supervisión y la consultoría» (directriz 20). Con estas directrices (son un total de veintiuna), la APA reconoce que las personas homosexuales hemos vivido unas circunstancias (distintas de las de los heterosexuales) cuyas secuelas requieren una atención especializada por parte de los profesionales de la psicología.

Así, cada vez que alguien me pregunta si es que me he «montado un chiringuito gay», recurro a este referente científico internacional para explicar qué es lo que yo hago (y, a la vez, paso de polémicas con esos que ven guetos por todas partes). De la misma forma que un niño superdotado vive una vida diferente de los demás niños y eso hace que requiera una atención especializada, un hombre homosexual vive circunstancias que no viven los que no son homosexuales y eso hace que requiera una atención especializada. Un homosexual presentará determinadas problemáticas como secuela de haber padecido acoso homofóbico en la escuela o en el barrio. Es fácil entender que un homosexual padezca algo como la «homofobia interiorizada» o que presente problemas de autoestima.

Sin embargo, no resulta tan intuitivo comprender que las vivencias que se experimentan por el hecho de ser homosexual puedan hacer que alguien tenga dificultades de asertividad, que sea vulnerable a algunas adicciones o que incorpore unos esquemas mentales de hipercrítica. Y así es. Sobre todo ello trata este libro que, por todas las razones anteriores, no es un «libro-chiringuito-gay», sino un manual de psicología específico para hombres gais.[1]

También me gusta explicar mi trayectoria profesional porque ayuda a comprender de qué estamos hablando. Soy psicólogo desde 1996 y, en octubre de 2008, el año en que me mudé a vivir a Barcelona, llegué a la (ya desaparecida) Coordinadora Gai-Lesbiana de Cataluña como voluntario de un servicio de *counselling* telefónico. Una vez incorporado, me ofrecieron hacerme cargo de la asesoría psicológica de la entidad y, un mes después, de la asesoría de la asociación Gais Positius (que atiende a hombres gais VIH+). Lo primero que ocurrió fue que descubrí que aquellos problemas que presentaban mis pacientes tenían un punto en común y para el cual no me habían preparado en la facultad. Mis pacientes gais tenían problemáticas específicas que no aparecían en pacientes heterosexuales y que tenían que ver con la vivencia de su homosexualidad. No con el hecho de ser homosexuales, sino con las consecuencias que, para ellos, había tenido el hecho de ser homosexuales y cómo este hecho había condicionado sus relaciones con el entorno. Presentaban problemas de autoestima, ansiedad, depresión, guiones mentales distorsionados…, toda una serie de problemáticas y trastornos que giraban en torno a la vivencia de su homosexualidad. Me llevaba muchísimo trabajo a casa y pasé años buscando información a través de *journals* y libros especializados. Descubrí que lo que en España era una especialización desconocida (¡inexistente!), en el mundo anglosajón es una disciplina bastante popular: la *gay affirmative psychology*. Llevo desde entonces trabajando exclusivamente con pacientes homosexuales. En la actualidad, atiendo en mi consulta privada en el centro de Barcelona[2] y, a través de videoconferencia, a todo el mundo. Juro que, a pesar de mi dominio sobre la materia, sigo sin dejar de estudiar ni de formarme desde entonces.

La *gay affirmative psychology* es una línea de trabajo psicológico que ayuda a los pacientes gais a asumir su homosexualidad y vivirla con naturalidad y gozo. Yo hago eso y algo más: trabajo todas aquellas áreas de la vida de una persona homosexual que pueden haber quedado afectadas por la homofobia del entorno y, además, en el caso de personas que no tienen (o ya han superado) estas

problemáticas, trabajo ofreciendo una atención especializada: sexo, relaciones de pareja, entornos familiares… son áreas en las que a veces viene muy bien poder comentar con alguien que *entiende*[3] y que conoce el contexto gay desde dentro. Si necesitas pulir tus habilidades de flirteo y sacarle mucho más provecho a tu perfil de una app de *cruising,* ¿con quién mejor que con otro gay que conoce bien ese contexto y sabe cómo sacarle el mejor partido? En este libro también hablo sobre ello y te doy claves para tu vida cotidiana.

¿Y por qué no «psicología lesbiana»?

Porque, en mi caso, no pudo ser. Cuando llegué a la Coordinadora Gai-Lesbiana (CGL), era costumbre de muchos años atrás que hubiese dos psicólogos: hombre y mujer. Cuando alguien solicitaba cita, se le hacía saber que tenía a ambos profesionales a su disposición y, si bien algunos chicos manifestaban que les era indiferente, todas las chicas preferían tratar sus problemas con una psicóloga mujer, así que nunca tuve una paciente lesbiana. Cuando empecé a trabajar en el IESP, todas mis compañeras atendían por igual a hombres y a mujeres, y mi jefe, el sexólogo Pere Font, sugirió que yo hiciera lo mismo. Le comenté que, dados los antecedentes en la CGL, era poco probable que las chicas vinieran a consulta conmigo. Él insistió porque, en efecto, lo normal es que cualquier profesional de la psicología atienda por igual a ambos géneros, pero la experiencia, finalmente, volvió a repetirse. Cada vez que llamaba al centro alguna chica para pedir consulta y comentaba que era lesbiana (y que quería aceptar su homosexualidad), la recepcionista le informaba:

—Tenemos un psicólogo experto en homosexualidad, ¿quieres que te dé cita con él?

—¿Es un hombre?

—Sí, un hombre.

—¿Y no hay una mujer que también sepa de homosexualidad?

—No… no. No tenemos una psicóloga mujer experta en homosexualidad.

—Pero… sí hay psicólogas mujeres.

—Sí, varias.

—Ponme con una de ellas.

—Pero Gabriel es experto en homosexualidad.

—Pero yo quiero hablar con una mujer.

Al cabo de una docena de renuncias de mujeres lesbianas a tratar sus intimidades con un hombre, mi jefe desistió y contrató a una psicóloga lesbiana formada en psicología afirmativa lésbica. Yo me alegré mucho porque se contrató a Paula Alcaide (cuyo trabajo os recomiendo, chicas) con la que, además de la profesión, me une una gran amistad y una intensa colaboración en el mundo asociativo. Pero quedó claro que yo nunca tendría pacientes lesbianas. Tendría muchas amigas lesbianas, muchas compañeras de asociacionismo, pero pacientes: cero. Y lo entiendo. Cuando alguien va al psicólogo, va a abrir su corazón de par en par, y si tú te vas a

sentir más cómoda abriéndolo ante otra mujer, nadie (absolutamente nadie) debe criticar que tú lo prefieras así. No solo como mujer lesbiana, sino como ser humano, tienes todo el derecho a elegir con quién quieres hacer terapia.

El resultado fue que mi conocimiento sobre las particularidades de la psicología de la mujer lesbiana es limitado, por usar un eufemismo. Sí que es cierto que las grandes líneas de la psicología afirmativa gay son aplicables tanto a hombres como a mujeres; de hecho, la palabra «gay» significa 'homosexual' en todas las lenguas excepto el español y el catalán. En el resto del mundo debes precisar si con ella te refieres a un hombre gay o a una mujer gay (por eso, maricón, a veces te sale porno lésbico cuando tecleas «gay porn» en Google).

En el caso de la mujer lesbiana, hay toda una serie de añadidos que tienen que ver con el efecto pernicioso que el machismo tiene sobre ellas. Hay mucho contenido que tiene que ver con el género a tener en cuenta (además de la orientación sexoafectiva)[4] cuando tratas con mujeres lesbianas. Es tanta la influencia del género en el trabajo psicológico con mujeres lesbianas que yo me siento incapaz de escribir con propiedad sobre un tema que desconozco o que, desde luego, no conozco tan bien como conozco la psicología del hombre gay. Al menos la del hombre gay cisexual,[5] blanco y no indígena. Debo ser honesto y preciso. Mi libro está escrito para este público y lamento no tener ni la formación ni la experiencia necesaria para hablar del resto de personas: quien mucho abarca poco aprieta. Además, debo recordar que mi preparación surge de la experiencia, y mi experiencia ha transcurrido principalmente con hombres gais, cisexuales, blancos y no indígenas. Solo puedo hablar de lo que conozco y lo que conozco es esto. Aun así, este libro está escrito para varios millones de hombres gais a los que espero que pueda ser de una enorme utilidad.

¿Maricón?

Al principio no estaba muy seguro de titular *Quiérete mucho, maricón* este libro, por si alguien se sentía ofendido, como podía ser el caso de gais que han sufrido muchos insultos. También por si el uso de un taco pudiera considerarse inapropiado para las estanterías de una librería pero, en este último caso, revisando títulos de otras obras encontré algunos que incluían tacos o expresiones malsonantes como *No culpes al karma de lo que te pasa por gilipollas*, de Laura Norton; *Yo, puta,* de Isabel Pisano; *El putero español,* de Águeda Gómez, o *Por el culo*, de Javier Sáez. Y también encontré títulos que incluían la misma palabra como *Un maldito maricón,* de Cesar Fredes, o *Manual del maricón desenfadado,* de Juan González. Así que me dije: pues yo también.

Quiérete mucho, maricón es la expresión con la que acabo todos y cada uno de mis artículos desde junio de 2012 (Martín, 2012) y ha calado entre mis lectores. Recuerdo con muchísimo orgullo haberla visto en las redes sociales y leer (y oír) comentarios sobre cómo es una frase cómplice entre nosotros y que encierra resiliencia y la clave para serlo (en capítulos posteriores profundizaré en ello). Un lector de mi blog me dejaba en un comentario: «Te puedo decir que, gracias a todos tus escritos y bibliografía adicional que motivas a leer, me he convertido en un mejor ser humano cada día y que me respeto y me siento orgulloso de lo que soy (un hombre que se enamora de otro hombre). Me encanta cuando al final de cada artículo pones la frase «Quiérete mucho, maricón», ya que esa palabra «MARICÓN» es tan hermosa cuando logras aceptarte que es inexplicable la tranquilidad que se logra. Nuevamente gracias, Gabriel, por tu trabajo y enseñanzas».

Cuando dos gais nos decimos «maricón», estamos usando lo que se llama una «marca lingüística»: una expresión que denota una realidad no explícita pero que ambos hablantes comprenden. En este caso, se trata de una marca de complicidad: la que existe entre dos hombres que comparten las grandes líneas de sus biografías y que pueden entenderse mucho mejor entre ellos que con otros. También es una palabra que empleamos para estar por encima de su uso insultante, para señalar que ya no nos duelen las palabras sino las intenciones. «Maricón» es un término que usamos con frecuencia y con cariño. Así la empleo yo. Por eso he querido que esta frase sea el título de un libro que aspira, si no a dejar todas tus preguntas contestadas, al menos a darte muchas pistas para que dejes atrás tus

limitaciones o problemas y te quieras mucho a ti mismo.

El subtítulo, *Manual de éxito psicoemocional para hombres homosexuales*, se debe a que he tratado de escribir un manual que puedas utilizar para lograr el éxito en la gestión de esas emociones y de todos esos procesos psicológicos que pudieran haberse visto impedidos o dificultados por culpa de haber sufrido homofobia. Quiero que no te sientas avergonzado en tu trabajo cuando te pregunten por tu vida personal, que seas asertivo sobre tu vida afectiva cuando lo hables con tu familia, que te sientas muy contento de ser quien eres. Por encima de todo, este es un manual sobre autoestima. Para que, queriéndote a ti mismo, puedas querer mejor a los demás y ser más feliz con ellos. Tanto como tú te mereces, maricón.

¿Qué vas a leer? El plan de esta obra

Quiérete mucho, maricón es un libro pensado para ser práctico pero también un libro para ayudarte a entender por qué te suceden las cosas que te suceden. Lo he estructurado en cinco bloques agrupados por objetivos. Estos objetivos están relacionados con las problemáticas que suelen presentar mis pacientes: asumir su homosexualidad, sobreponerse a las secuelas del acoso homofóbico (el 75 por ciento de mi trabajo se desarrolla en este campo concreto) y, por último, cuestiones relacionadas con particularidades de la vida gay.

En el primero de estos bloques, contesto a la pregunta de si eres homosexual y comienzo por detallar qué significa que lo seas y qué cosas no tienen nada que ver con la homosexualidad. En el segundo bloque, trabajamos el largo proceso de asumir que uno es homosexual y los pasos necesarios para vivir fuera del armario con absoluta normalidad. Como bien sabes, no es nada fácil debido al rechazo. Por eso dedico el tercer bloque a hablar de la homofobia y detallo, una a una, las secuelas que nos deja el acoso homofóbico: homofobia interiorizada, ansiedad, compulsión, distorsiones, problemas de asertividad, fobias y nosofobia. También hablaremos de la edad y de lo que sucede cuando somos muy jóvenes o ya decididamente mayores. En el cuarto bloque dedico muchas páginas a ofrecerte toda la información que necesitas para desenvolverte en la cultura gay, para vivir mejor tu homosexualidad en el trabajo y con tu familia. También la información que necesitas para tener relaciones sentimentales saludables, cuidar tu salud sexual y saber desenvolverte con garantías de éxito en un entorno tan sexualizado como es el mundo gay. No me olvido ni siquiera de proporcionarte algo de filosofía para que vivas tu homosexualidad más felizmente. El último bloque, el quinto, es un cuadernillo de trabajo para que superes todas las secuelas de la homofobia tanto a nivel mental como emocional. En él te proporciono una buena cantidad de técnicas y ejercicios para que logres dejar atrás las secuelas de la homofobia.

El libro termina con cuatro anexos: la explicación sobre las causas de la homosexualidad, una reflexión sobre el Día del Orgullo, una breve (pero completa) historia del movimiento LGTB y un breve glosario con algunos términos del argot que he titulado «Culturilla marica». Finalizo con un listado de las 216 referencias bibliográficas que he empleado para escribirlo. Se trata de las obras

y estudios científicos que he consultado y en las que me baso para afirmar todo lo que afirmo a lo largo de las siguientes páginas. Muchos de ellos son, a su vez, revisiones de decenas de otros estudios. Entre las referencias directas (estudios) y las indirectas (revisiones), podemos decir que *Quiérete mucho, maricón* es un libro riguroso que se sustenta sobre lo que demuestran centenares de estudios científicos (más de 1000).

Me siento orgulloso, después de todo el esfuerzo que he realizado, de poder decir que no vas a encontrar un libro sobre homosexualidad masculina mejor documentado ni escrito en un tono más cómplice y cercano que este que tienes en tus manos. Solo deseo que lo disfrutes… ¡y mucho!

1

En español, el plural de ‘gay’ es ‘gais’ siguiendo la misma regla que dice que el plural de ‘jersey’ es ‘jerséis’. Verás que es la forma plural que siempre utilizo. El singular se escribe ‘gay’ porque, en castellano, los sonidos /i/ átonos al final de un diptongo que se encuentra en la última sílaba de una palabra se escriben con *y* como en ‘hay’, ‘doy’ o ‘muy’.

2

En la fecha de la publicación de este libro, formo parte de un equipo estupendo de profesionales que atendemos en InterPersonal – Institut d’Estudis de la Sexualitat i la Parella.

3

Ver anexo 4.

4

A lo largo de todo este libro y por razones que explico en el siguiente capítulo, empleo el término «orientación sexoafectiva» en lugar del término «orientación sexual» porque es mucho más preciso. Las excepciones a este uso se darán en aquellas ocasiones en las que cite textualmente a otros autores.

5

Cisexual es la persona cuya identidad sexual encaja con su fenotipo (cuerpo). Es un término que se emplea para distinguirlas de las personas transexuales, en las que identidad y fenotipo no coinciden al nacer.

BLOQUE I
¿Soy homosexual?

¡Ay voz secreta del amor oscuro!
¡ay balido sin lanas! ¡ay herida!
¡ay aguja de hiel, camelia hundida!
¡ay corriente sin mar, ciudad sin muro!

¡Ay noche inmensa de perfil seguro,
montaña celestial de angustia erguida!
¡ay perro en corazón, voz perseguida!
¡silencio sin confín, lirio maduro!

Huye de mí, caliente voz de hielo,
no me quieras perder en la maleza
donde sin fruto gimen carne y cielo.

Deja el duro marfil de mi cabeza,
apiádate de mí, ¡rompe mi duelo!
¡que soy amor, que soy naturaleza!

FEDERICO GARCÍA LORCA,
«¡Ay voz secreta del amor oscuro!»

1
¿Qué (y qué no) significa ser homosexual?

La orientación es más afectiva que sexual. El sexo es una fiesta (y no tiene reservado el derecho de admisión).

VELARDE Y MARTÍN, 2015.

Las palabras son polisémicas y algunas tienen significados que van cargados de mala intención. Los sinónimos de «homosexual» son algunas de esas palabras cargadas de intencionalidad. A lo largo de los siglos se han empleado numerosos términos para referirse a los hombres que nos enamoramos de otros hombres: sodomita, invertido, homosexual, gay, maricón… Algunas tienen connotaciones más dulces, otras se emplearon siempre en un sentido denigrante. Otras, sin embargo, las estamos incorporando en nuestro propio argot, como «maricón», que, como acabo de explicarte, se ha transformado en una marca lingüística que denota complicidad entre emisor y receptor. Bien, pero al margen de todas sus connotaciones, ¿qué significa realmente «homosexual»? Lorca lo resumía preciosamente en el último verso del poema con el que abro este bloque: «¡que soy amor, que soy naturaleza!». Homosexualidad es amor, homosexualidad es naturaleza.

Homosexual es el hombre que se enamora de otros hombres y la mujer que se enamora de otras mujeres. Definimos la homosexualidad como «la tendencia interna y estable a desear afectiva y sexualmente a personas de igual sexo, con independencia de su manifestación en prácticas sexuales». (Baile Ayensa, 2008). Una persona es homosexual si se enamora de personas de su mismo sexo (y bisexual si se enamora de personas de cualquiera de los dos sexos, o heterosexual si se enamora de personas del sexo diferente al suyo)[6]. Es una definición muy similar a la de la APA (2008), que define la orientación sexoafectiva como «un patrón permanente de atracción emocional, romántica y/o sexual hacia hombres, mujeres o ambos sexos. La orientación sexual también se refiere al sentido

de identidad de una persona basada en esos elementos o conductas».

Ningún hombre es homosexual porque tenga sexo con otros hombres, no cometas el error tan habitual (incluso dentro del mundo de los estudios de género) de confundir prácticas sexuales con orientación sexoafectiva. Existen libros que hablan de la flexibilidad de la orientación sexoafectiva «porque se puede tener sexo con cualquier persona» y crean confusión (a veces, una confusión interesada… para seguir vendiéndote libros). Pero solo están hablando de las prácticas sexuales y no descubren nada nuevo: el ser humano tiene la capacidad de follar con casi cualquier cosa desde que el mundo es mundo (con personas, con dildos, con el palo de la escoba…, ¡con cabras!) pero eso no los hace ni homosexuales, ni *dildosexuales*, ni *paloescobasexuales*, los hace sexuales a secas (vale, sí: los de las cabras sí tienen un nombre propio para denominarlos). Yo, por eso, insisto mucho en hablar de orientación sexoafectiva, para remarcar algo que aún algunos obvian: lo que importa no es con quién folla una persona sino de quién se enamora esa persona. Y hay quien solo se enamora de personas del otro sexo, quien se enamora de personas de ambos sexos y quien solo se enamora de personas de su mismo sexo. Para los hombres de este último grupo está escrito este libro.

Cuando digo que alguien se enamora, no quiero decir ni que se excite, ni que sienta amistad, ni que busque compañía, sino todo eso y mucho más, tal como se entiende el amor según la teoría triangular de Sternberg, y así, tal como (realmente) debe comenzar un libro sobre homosexualidad, comenzaremos hablando sobre amor.

El amor según Sternberg

Hay muchas teorías sobre el amor y me gustan mucho los trabajos de Helen Fisher (2004 y 2007) y los de Clark y Susan Hendrick (ver una revisión en Hendrick y Hendrick, 2006), pero si hay un modelo que me parece esclarecedor, ese es el de Robert Sternberg. Este psicólogo publicó una obra muy influyente en la psicología del amor (Sternberg, 1988) definiéndolo como la intersección de tres elementos. Recientemente (Sternberg, 2006) ha ampliado esta propuesta y le ha añadido la subteoría del «amor como una historia», que explica el modo en que las relaciones evolucionan. Sternberg encontró que las relaciones que funcionan muestran tres componentes (pasión, intimidad y compromiso) y que la ausencia de cualquiera de ellos convierte la relación en otra cosa que no podemos llamar amor. Sternberg define estos elementos de la siguiente forma (Sternberg, 2006, p. 185):

> **Pasión**: «La pasión se refiere a los impulsos que conducen al enamoramiento, la atracción física, la consumación sexual y otros fenómenos relacionados en las relaciones amorosas […] un estado de búsqueda intensa de la unión con el otro» (Ibíd., pp. 42-45). La pasión sería no solamente la atracción sexual (el deseo físico), sino también el deseo psicológico y la necesidad de la presencia del otro aunque esta presencia sea simbólica (tenerlo en mente, pensar en él, priorizarlo). Si has dicho alguna vez que alguien siente pasión por el fútbol sustituye 'fútbol' por 'su novio' y sabrás a qué se refiere Sternberg cuando habla de pasión.
>
> **Intimidad**: «Sentimientos de cercanía, conexión y vinculación. Incluye aquellos sentimientos que dan lugar a la experiencia de calidez en una relación» (Ibíd., pp. 28-41). Según Sternberg, esta intimidad puede expresarse hasta de diez formas diferentes (comunicación íntima, comprensión mutua, compartir las propiedades, desear promover el bienestar del otro, etcétera). La intimidad es el componente que implica la total aceptación del otro, el nivel máximo de confianza y proximidad.
>
> **Compromiso**: «En el corto plazo se refiere a la decisión de que uno ama a alguien concreto y, a largo plazo, a que uno se compromete a mantener ese amor» (Ibíd., pp. 46-48). Compromiso es un proyecto de vida compartido, un estilo de vivir con el que ambos miembros de la pareja se identifican y con el que ambos, sin obligaciones externas, deciden comprometerse para llevarlo a cabo.

Estos tres componentes interactúan entre ellos: a mayor intimidad, mayor compromiso; si decae el compromiso, puede decaer la pasión, y así sucesivamente. Sternberg define también ocho tipos de relación: una llamada «no amor» (donde no aparece ninguno de estos elementos) y siete tipos de amor, de los que solo uno de ellos

puede considerarse tal cosa (él lo llama «amor consumado»). El resto son diferentes tipos de afecto. Para expresar gráficamente estos tipos de relación, Sternberg emplea un triángulo[7] pero yo encuentro mucho más útil e intuitiva una figura donde empleo tres círculos que intersectan, ya que cada región representa un tipo de amor. Con la figura 1 he hecho una adaptación gay del triángulo y sus tipos de amor: el «auténtico» y los diferentes tipos de afecto, diferentes tipos de vinculación que los gais, a veces, confundimos con el amor.

En terminología del ambiente, encontramos las siguientes combinaciones:

FIGURA 1

- Solamente pasión: un polvo de una noche.
- Solamente intimidad: un amigo (un *hermana*).
- Solamente compromiso: un compañero de piso o un socio.
- Pasión + intimidad = romance (empezamos a hacer actividades juntos, a contarnos nuestras intimidades y a sentirnos cómodos en compañía del otro).
- Pasión + compromiso = amante o *follamigo* (no hay ningún tipo de interés mutuo más allá de lo puramente sexual pero sí el acuerdo/compromiso de repetir porque el sexo ha sido bueno). Este ejemplo se ve mejor en el caso de que sea una *aventura* fuera de la pareja: no van a iniciar una convivencia y se ven solo para tener sexo, pero hay una cierta continuidad. Hay pasión, hay compromiso en ir repitiendo pero no se dan

situaciones de intimidad emocional.

- Intimidad + compromiso = compañero de vida (o las parejas que llevan juntas muchos años y en las que la pasión se perdió). Es el típico caso de los matrimonios por conveniencia donde no hay pasión de ningún tipo por más que la relación pueda ser cordial, amable y comprometida.
- Finalmente, una relación donde los tres elementos se encuentran presentes, es una relación que llamamos «de pareja» (marido, novio).

Claro que te puedes preguntar: «Pues si para saber que soy homosexual, tengo que haberme enamorado de esa forma de otro hombre, entonces poca gente podría afirmar que es homosexual porque no es fácil encontrar una relación así». Y tienes toda la razón. Pero no solo eso sino que, además y por la misma regla de tres, ¡poca gente podría afirmar que es heterosexual! En realidad, los elementos que se tienen más presentes son los dos primeros (pasión e intimidad) porque son, digamos, los más accesibles. Pero no debemos nunca olvidarnos del tercer elemento, al menos como un desiderátum (no es que lo tenga, pero desearía tenerlo). Así, consideramos que «un hombre homosexual es un hombre que siente deseo sexual por otros hombres, que experimenta intimidad y proximidad emocional hacia/con otros hombres y a quien le encantaría poder desarrollar un proyecto de vida a largo plazo compartido con otro hombre». Básicamente, lo que te hace gay no es con quién te metes en la cama, sino junto a quién querrías despertar el resto de tu vida.

¿Necesitamos «definirnos»?

A menudo me preguntan si es tan necesario definirse (o etiquetarse) y yo contesto que, desde el punto de vista de los derechos humanos o civiles, no es importante en absoluto: todos somos iguales y aquí se acaba la discusión, pero que no es tan sencillo si lo observamos desde el punto de vista de la psicología. Ya hace décadas que Maslow (1943) estableció su famosa jerarquía de necesidades y, en la cúspide de la pirámide que describe, situó la necesidad de *self-actualization,* que definía como «el deseo de ser cada vez más lo que uno es, para convertirse en todo en lo que uno es capaz de convertirse», y que resumía en una de esas citas que quedan en la historia de la psicología: «Lo que un hombre puede ser, tiene que ser».

Las necesidades no satisfechas, según este autor, alteran el comportamiento de las personas y, así, una necesidad no resuelta de «autoactualización» podía desencadenar fácilmente problemáticas como depresiones o alienación. Por tanto, y por más que proclamar eso de que «todos somos personas» sea una hermosa filosofía de vida y un bonito modo de mirar a los demás (que también comparto), a niveles psicoemocionales, para sentirnos desarrollados como seres humanos, necesitamos poder llegar a ser lo que verdaderamente somos. ¿Y cómo pretendes hacerlo sin saber quién eres, sin definir quién eres? Para tomar las riendas del propio destino (para comenzar a realizarse como persona) uno necesita saber quién es. Porque solo conociendo quién eres podrás saber cuál es tu propio camino, y recorrerlo. Poder definirte como homosexual es el primer paso en el camino de realizarte como el ser humano concreto y particular que tú eres. Por tanto, a la pregunta de si necesitamos definirnos, el psicólogo siempre contesta: ¡Sí!

El problema nunca son las etiquetas sino las consecuencias sociales o morales que puedan tener estas etiquetas. Si uno prefiere comer exclusivamente alimentos de origen vegetal, es vegetariano. Si uno habla francés, es francófono. Si uno tiene un cociente intelectual superior a 115, es inteligente. Las etiquetas no son más que elementos que nos permiten economizar recursos comunicativos y evitan que nuestras explicaciones sean farragosas: nombrando nuestra etiqueta podemos ahorrar explicaciones innecesarias. El vegetariano no tiene que explicar nada acerca de su dieta ni de los platos que no ingiere. Le basta con pronunciar su etiqueta:

—Juan, mañana hemos quedado en casa para cenar con unos amigos, ¿te vienes?

—Sí, estupendo. Pero yo llevo mi comida, que soy vegetariano.

—¡Ah! Ok, ¿ovolácteo o vegano?

—Ovolácteo.

—Pues entonces, no te preocupes por nada, que tenía previsto hacer unas tortillas de patata y unos canelones de espinacas.

—¡Coño, qué rico! ¡Ahora sí que no puedo negarme! Fantástico. De todos modos, llevaré vino.

—Eso nunca sobra, chaval.

Si, con la etiqueta «homosexual» ocurriese lo mismo, te aseguro que no habría nadie renuente a etiquetarse con ella. ¿No te lo parece a ti también?

RESUMEN DE PUNTOS IMPORTANTES:

1. Ser gay tiene que ver con de quién te enamoras, no con quién te acuestas.
2. Definirse sirve para poder realizarse como persona.

6

Aunque ya desde Kinsey (1948) se sabía, la investigación científica actual sigue encontrando evidencia de que la orientación sexoafectiva sigue una distribución de tipo «variable continua». Vrangalova y Savin-Williams (2012) presentaron datos que confirman que la orientación sexoafectiva se distribuye en cinco sectores: exclusivamente heterosexual, predominantemente (pero no exclusivamente) heterosexual, totalmente bisexual, predominantemente (pero no exclusivamente) homosexual y exclusivamente homosexual.

7

De ahí el nombre de «Teoría triangular del amor» que recibe su trabajo.

2
La homosexualidad es innata y, por eso, está omnipresente en la naturaleza y en la historia

Empezamos a sospechar que la homosexualidad es algo innato cuando la confrontamos con las leyes del aprendizaje. Desde el punto de vista argumentativo, la hipótesis es muy sencilla: la homosexualidad puede ser innata o puede haber sido adquirida a lo largo de la vida. Si este último caso fuese cierto, entonces debería responder a las leyes del aprendizaje.[8] Estas leyes nos dicen que:

> A. Si un comportamiento se ve reforzado por un evento positivo (premio), este comportamiento se hace más probable (consolidación). Si, por el contrario, lo que se recibe es un castigo, el comportamiento tiende a desaparecer (extinción).
>
> B. Las conductas adquiridas pueden desaprenderse o sustituirse por otras conductas igualmente aprendidas.
>
> C. Los modelos de conducta promueven el tipo de comportamiento que modelan.

Veremos que ninguna de estas leyes se cumple en el caso de la homosexualidad. En el libro *Biologie de la homosexualité*, Jacques Balthazart (2010, pp. 167 y ss.) realiza una revisión extensa sobre este punto y señala preguntas que las teorías del aprendizaje no pueden contestar sobre la homosexualidad: ¿qué padres heterosexuales enseñan a sus hijos a ser homosexuales? De otra parte, tenemos estudios (Stacey y Biblarz, 2001) que concluyen que los hijos de pareja de padres/madres homosexuales suelen ser heterosexuales en un 90 por ciento (igual que los criados por parejas heterosexuales), lo que demuestra que ni siquiera teniendo un modelo de pareja homosexual en tu propia casa adquieres un comportamiento homosexual: no te «vuelves» homosexual si no lo eres. Idénticos resultados ya se habían obtenido en estudios previos (Bailey, Bobrow, Wolfe y Mikach, 1995). En el siguiente capítulo amplío esta información al explicar por qué la homosexualidad no

es una construcción social. De momento podemos decir que el punto C queda descartado por la evidencia científica en lo referente a la homosexualidad: ningún modelo de conducta promueve que desarrollemos una orientación sexoafectiva determinada.

¿Y el punto B? Es sabido en psicología que toda conducta adquirida puede «desaprenderse», y también es bien sabido que no se puede dejar de ser homosexual (Besen, 2003; Seligman, 2009). En el inicio de la primera década de este siglo hubo una polémica sobre un estudio (Spitzer, 2003) donde se concluía que algunos homosexuales podían, al menos gradualmente, modificar su orientación. Sin embargo, la metodología del mismo resultó muy endeble puesto que consistía en recoger las respuestas a un cuestionario telefónico realizadas a pacientes de terapias de conversión (para dejar de ser gais). Además, esos *exgais* entrevistados, aún se dedicaban a labores de «ministerio» en esa misma organización que los «curó», con lo que difícilmente se les podría considerar una muestra verdaderamente sincera y representativa (Drescher y Zucker, 2006). Además, la supuesta curación consistía en hacer «cosas de hombres y no de mujeres», como «ver el fútbol en lugar de hacer pan» (sic) y en obligarse a sí mismos a casarse con mujeres, pero en ningún caso dejaron de sentir deseo por otros hombres. Finalmente, Spitzer tuvo que reconocer su error y corregir sus afirmaciones (Spitzer, 2012)[9]. Sobre ese particular debemos decir que en junio de 2013 fue noticia que *Exodus*, la mayor organización cristiana del mundo dedicada a la «curación de la homosexualidad», cerraba sus puertas mientras pedía perdón por todo el daño que han causado a las personas homosexuales en sus 35 años de existencia.

Y sobre el punto A: la homosexualidad es castigada fuertemente en numerosos países y, aun así, sigue habiendo homosexuales en ellos. De modo que nos encontramos con una conducta que permanece firme a pesar de que no solo no es reforzada con premios sino que, por el contrario, es fuertemente castigada. Y no pensemos solo en los países donde te condenan a muerte por ser gay sino en nacer dentro de una familia fuertemente homófoba: a pesar de todo el rechazo familiar, el hijo no puede dejar de ser gay, simplemente ocultará una homosexualidad de la que no puede desprenderse. En terminología psicológica: la homosexualidad es una conducta que no se extingue.

Por todo lo anterior, y dado el modo consistente en que la homosexualidad contraviene las leyes del aprendizaje, la comunidad científica sabe que la homosexualidad no puede ser algo

aprendido, no puede ser algo adquirido a lo largo de la vida, por lo que solo queda la alternativa de que sea algo innato. Tienes un anexo al final de este libro donde doy un repaso a la investigación científica sobre qué nos hace homosexuales y te remito a él para su lectura si quieres profundizar en este tema. Ahora continuaremos el capítulo ilustrando la respuesta a la siguiente observación: si la homosexualidad es biológica, debe estar presente en la naturaleza y en todas las épocas históricas. ¿Y lo está? ¡Vaya si lo está!

Mamá naturaleza cuida de nosotros

Resulta que no somos la única especie donde podemos encontrar la homosexualidad (así que, de nuevo, no se tratará de una construcción social sino de algo biológico). Bruce Bagemihl (1999) ha realizado una notable revisión de los hallazgos al respecto y ha descrito con amplitud la sexualidad de casi 300 especies, entre mamíferos y aves, entre las que es frecuente observar relaciones homosexuales. Bagemihl hace referencia a cómo, ya en 1959, el biólogo George Hutchinson avanzó la primera teoría sobre el valor evolutivo de la homosexualidad (Hutchinson, 1959), que argumentaba dos elementos fundamentales: (1) la homosexualidad es una constante biológica que aparece generación tras generación, tanto en humanos como en otros animales, y lo hace en (2) una tasa que supera de lejos la tasa de los «errores de la naturaleza»,[10] así que, según su conclusión: «debe cumplir una función útil, no tratarse de una conducta aberrante y, más aún, debe tener una base genética».

Así es. De hecho, una de las cuestiones más curiosas que el mundo académico se planteó sobre la homosexualidad fue la de cómo esta aparenta contradecir la teoría de Darwin: si (en principio) no nos reproducimos, ¿cómo es que los homosexuales no nos extinguimos? Antes de responder que hay gais que han tenido hijos con mujeres, piensa en otras especies cuyos ejemplares homosexuales nunca se reproducen, como es el caso de los pingüinos. ¿Por qué no deja de haber pingüinos gais si los que hay nunca se reproducen y, de este modo, no pueden legar sus «genes gais» a sus descendientes? Por si la pregunta no tenía suficiente miga, veremos que, a medida que se investigaba sobre las causas de la homosexualidad, se fueron encontrando más y más evidencias de que esta aparecía debido a una serie considerable de diferentes factores (ver anexo 1), como si la naturaleza quisiera asegurarse de la presencia de homosexuales en cada generación. La ciencia formuló una respuesta: en los seres humanos, así como en otras especies sociales, la homosexualidad garantiza una tasa óptima de reproductividad. Primero porque no todo el mundo se reproduce, ayudando a evitar la sobrepoblación, y segundo porque, en caso de fallecimiento de los padres, las crías siempre tendrán unos padres de reserva que se hagan cargo de ellas. Así, cada generación de «cachorritos» humanos tendrá unos padres o madres de reserva que se encargarán de darles una infancia feliz en un hogar protector y

cálido o, cuando menos, unos tíos que se encargarán de cuidar de sus sobrinos o de colaborar en su crianza. Cuantos más adultos se encargan de sacar las crías adelante, más fácil es que esa siguiente generación llegue a buen término. De esta manera, la homosexualidad «cumpliría una función en la reproducción de la especie, que se referiría a que las personas homosexuales, a través de conductas altruistas hacia sus congéneres más próximos (hermanos, sobrinos, primos...), consiguen que sobrevivan sus genes (o los más similares posibles) en entornos donde no conviene que haya muchos descendientes compitiendo» (Bayle Ayensa, op. cit., p. 117).

La homosexualidad está totalmente extendida en la naturaleza. Así, es fácil que encuentres relaciones homosexuales esporádicas entre multitud de especies, y también puedes encontrar especies con individuos homosexuales que forman parejas o que, sin formarlas, siempre que tienen relaciones sexuales las tienen con miembros de su mismo sexo.[11] Dos especies en las que se encuentran parejas o individuos exclusivamente homosexuales son el elefante y el bonobo (chimpancé pigmeo), con muchas parejas lésbicas. Los delfines nariz de botella acostumbran a formar parejas gais y, cuando llegan a la época de reproducción, suelen mantener este vínculo homosexual aunque se apareen con hembras para reproducirse. De hecho, no es infrecuente encontrar una pareja gay que hace un trío con la misma hembra para aparearse. Algo similar ocurre con las orcas, con individuos que sistemáticamente tienen sexo siempre con otros machos. Entre las jirafas, existen algunos machos que prefieren montarse y enrollar sus cuellos (algo muy propio del cortejo en esta especie) entre ellos y no con hembras. Y para los berrendos o antílopes americanos se describe entre un 66 y un 75 por ciento de machos que nunca se reproduce, sino que tiene sexo entre ellos. Un caso curioso es el del musmón o carnero de las Rocosas, que predominantemente tiene relaciones homosexuales y, si establece alguna relación heterosexual, lo hace con aquellas hembras de comportamiento más masculino. Entre las aves la homosexualidad es realmente frecuente,[12]con especies como la oca, con un porcentaje de parejas homosexuales de entre el 14 y el 20 por ciento de la bandada. Algo similar ocurre con el ganso canadiense (12-18 por ciento), el cisne negro (20-25) o el pato común (2-19). Para el cormorán la prevalencia es menor (0,2 por ciento), pero las parejas son muy estables y viven juntos toda la vida. Las gaviotas forman parejas homosexuales (habitualmente de hembras) en un 10-15 por ciento de las relaciones. Este porcentaje

se sitúa entre el 1-2 por ciento en los avestruces. No podemos cerrar este repaso a la homosexualidad en la naturaleza sin volver a referirnos a los pingüinos, una especie de la que todo el mundo ya sabe que forman parejas homosexuales estables y que crían huevos huérfanos.

En todas las culturas, ahora y siempre por los siglos de los siglos

«Decir que la homosexualidad no existió hasta que K. Ulrichs la denominó en el siglo XIX es tan estúpido como afirmar que la electricidad no existió hasta que J. C. Maxwell la describió en 1864».[13]Que no existiera nombre para ella, o que estuviera tan reprimida y castigada que ni se podía denominar, no significa que no existiera y, en esta sección, voy a hablar de ello. Te recomiendo que leas la obra de Robert J. Aldrich (2006) para tener una mejor panorámica acerca de la homosexualidad en los diferentes momentos de la historia y en las diferentes culturas del planeta: desde las praderas norteamericanas al Japón del shogunato, el Berlín previo al nazismo o la homosexualidad en la Antigüedad. También te recomiendo el blog de Leopold Estapé, *L'armari obert* (está escrito en castellano), donde encontrarás cientos de post y artículos sobre este tema. Te fascinará.

Tenemos pruebas documentadas de la homosexualidad en el Paleolítico. En la cueva de La Marche (Francia) puedes encontrar escenas, por ejemplo, de un coito entre varones y de una mujer practicándole un cunnilingus a otra. En la cueva de Laussel (también en Francia) puedes ver una placa de piedra de más de 27.000 años en la que unas mujeres hacen «la tijera». Claro que eso no nos permite saber si formaban parejas pero, al menos, tenemos la constancia de unas prácticas que nos corresponden a los homosexuales y podemos deducir que esas prácticas estaban aceptadas y eran frecuentes puesto que formaban parte de esa vida cotidiana que los artistas de la época dejaban plasmada en las paredes de sus cavernas. Los homosexuales estábamos presentes en la sociedad desde el mismo instante en que la sociedad nació.

En el Egipto antiguo encontramos la tumba de Niankhkhnum y Khnumhotep, dos manicuros del faraón en cuya tumba podía leerse «Unidos en la vida y en la muerte». El azulejo en el que se los representa los muestra abrazados y en una pose abiertamente afectuosa.[14] Se considera que es la primera representación gráfica de una pareja homosexual que tenemos ya que vivieron en la dinastía V de Egipto, lo que les supone una antigüedad de unos 4.500 años.

En Mesopotamia encontramos el poema épico de *Gilgamesh,* que (quizá te sorprenda) se trata de una historia de amor homosexual. Se cree que Gilgamesh fue realmente un personaje histórico que vivió en el siglo XXVII a. C., es decir, hace unos 4.700 años. Su

epopeya narra que, tras vencerlo en combate, se enamora de Enkidú y que, cuando los dioses mataron a Enkidú, Gilgamesh emprendió un viaje para encontrar al superviviente del diluvio y pedirle que le enseñara el secreto de la inmortalidad para poder devolverle la vida a Enkidú. Lo primero que resulta curioso es darse cuenta de cómo los que escribieron la Biblia emplearon material de tradiciones vecinas (la historia del diluvio) pero eliminaron las partes que no les convenían (la referencia al amor homosexual). Existe discusión sobre si se trata de un amor gay o de una «fuerte camaradería entre dos grandes amigos» (de nuevo, el negacionismo), pero se dan dos detalles que me hacen pensar que no eran solo amigos. En primer lugar, destaco el lamento de Gilgamesh a la muerte de Enkidú. Los versos de esta parte del poema épico son estremecedores y se aproximan mucho a lo que considero que sentiría alguien que acaba de perder un amor que lo es todo para él:

¡Escuchadme, ancianos, escuchadme:
soy yo quien llora por Enkidú, mi amigo!
Me lamento amargamente como una plañidera:
oh, hacha de mi costado, confianza de mi mano,
puñal de mi cinto, escudo protector,
túnica de mis fiestas, cinturón de mi gozo,
un perverso demonio ha surgido y te me ha arrebatado.[15]

Por si no es suficiente, existe una anécdota histórica que despeja todas las dudas. Cuando Alejandro Magno llegó a Mesopotamia, le recitaron el *Poema de Gilgamesh*. Al terminar de oírlo, Alejandro exclamó que se identificaba con Gilgamesh y que Hefestión era su Enkidú. Teniendo en cuenta que Alejandro y Hefestión tenían una relación sentimental (otra más para que apuntes en tu lista de personajes relevantes homosexuales a lo largo de la historia), el hecho de que asimilase su pareja a la de Gilgamesh y Enkidú significa que Alejandro Magno entendió, libre de los prejuicios académicos occidentales posteriores, que esa epopeya narra una historia de amor entre dos guerreros. Eso y no otra cosa fue la historia de Gilgamesh. Algo, por cierto, muy frecuente en la Antigüedad: muchos guerreros eran homosexuales. Muchos gais se hacían soldados y eran de los más aguerridos. El batallón sagrado de Tebas, el más temible de la Antigüedad (una auténtica fuerza de élite) estaba formado por parejas de hombres enamorados ya que,

según recogía Plutarco: «Para hombres de la misma tribu o familia hay poco valor de uno por otro cuando el peligro presiona; pero un batallón cimentado por la amistad basada en el amor nunca se romperá y es invencible; ya que los amantes, avergonzados de no ser dignos ante la vista de sus amados y los amados ante la vista de sus amantes, deseosos se arrojan al peligro para el alivio de unos y otros».[16]Como ves, la homosexualidad en aquellos tiempos no se veía necesariamente asociada al concepto de debilidad. Muy al contrario, en el mundo antiguo era sinónimo de virilidad.

Gilgamesh y Enkidú o Alejandro y Hefestión no fueron los únicos casos de amor entre personas del mismo sexo en la época: en la Biblia tenemos otros cuantos. David y Jonatán fueron una pareja homosexual y, cuando Jonatán muere, David le canta los versos (conocidos) de «¡Cómo sufro por ti, Jonatán, hermano mío! ¡Ay, cómo te quería! Tu amor era para mí más maravilloso que el amor de mujeres».[17]Aunque (¿cómo esperar lo contrario?) hay quienes niegan por completo este romance bíblico gay, un versículo parece ser esclarecedor y es uno donde el padre de Jonatán, muy enfadado con su hijo le grita: «Se encendió la cólera de Saúl contra Jonatán y le dijo: "¡Hijo de una perdida! ¿Acaso no sé yo que prefieres al hijo de Jesé, para vergüenza tuya y vergüenza de la desnudez de tu madre?"».[18]Parece que Saúl tenía muy claro que su hijo era homosexual.

Otro amor homosexual, en este caso lésbico, es el amor de Ruth y Noemí: «¡No me pidas que te deje y me aparte de ti! Adondequiera que tú vayas, iré yo; dondequiera que tú vivas, viviré. Tu pueblo será mi pueblo, y tu Dios será mi Dios. Donde tú mueras, moriré yo, y allí quiero que me sepulten. Que el Señor me castigue, y más aún, si acaso llego a dejarte sola. ¡Solo la muerte nos podrá separar!».[19]

Pero si hay un hecho que permanece desconocido para la mayoría del mundo es el de que, hasta el siglo X, fue posible celebrar por la Iglesia un ritual equivalente al del matrimonio, para parejas homosexuales. John Boswell investigó extensamente el ritual de la *adelphopoiesis* en actas y legajos de iglesias bizantinas (Boswell, 1992 y 1996) y, según él, estos rituales otorgaban una unión espiritual y carnal que suponía un estatus similar al del matrimonio.

Es significativo señalar que en contextos como el del islam medieval, la homosexualidad era más respetada. En la Córdoba califal existió un barrio gay (el Derb Ibn Zaydun) y la poesía homoerótica era popular en Al-Ándalus con poetas como Ibn Abd

Rabbihi escribiendo estos versos:

Le di aquello que me pedía, le hice mi señor.
El amor ha puesto bridas en mi corazón
como un camellero pone bridas en su camello.

Por su parte, Ibn Quzman escribía:

Tengo un amado alto, blanco, rubio.
¿Has visto de noche la luna? Pues él brilla más.
Me dejó el traidor y luego vino a verme y saber mis nuevas:
tapó mi boca, calló mi lengua,
hizo como la lima con mis barruntos.

Y famosos también fueron los versos de *El collar de la paloma,* libro de Ibn Hazm donde, entre composiciones heterosexuales, se intercalan poemas de amor entre hombres.

En la India, textos tradicionales como el *Kamasutra* y el *Jayamangala* incluyen referencias a la homosexualidad y al matrimonio entre homosexuales (personas del «tercer sexo», según su terminología). Sin embargo, tras la llegada del colonialismo europeo, la prohibición de la homosexualidad se hizo extensiva a los países colonizados de forma que, lamentablemente, en aquellos lugares orientales otrora respetuosos ser homosexual pasó a convertirse en una situación realmente difícil de soportar.[20] Algo parecido sucedió en los territorios americanos. Antes de la invasión española, las diferentes culturas tuvieron distintos grados de comprensión de la homosexualidad, yendo desde la postura de los aztecas, que eran inmensamente intolerantes y crueles contra los homosexuales, a la de los mayas, que eran relativamente más tolerantes. Los más respetuosos fueron los toltecas, quienes incluso sorprendían a los mayas con sus exhibiciones de erotismo. En el Imperio Inca, por contra, la aceptación iba por zonas, y siempre relacionada con rituales religiosos. La cultura chimú, para terminar, nos ha dejado bastantes representaciones de la homosexualidad.[21]

Podemos, por tanto, decir que hasta la Alta Edad Media parece que la homosexualidad podía —hasta cierto punto— coexistir con la heterosexualidad. Hubo momentos en los que era tolerada y otros

en los que fue rechazada. Pero aunque fuese cuestionada o criticada, no fue prohibida hasta el siglo IV por Teodosio, el emperador romano que promovió el cristianismo como la única religión del Imperio. A partir de aquí, todos los Estados europeos la castigaron y así continuó hasta hace relativamente poco. Sabemos de la existencia de homosexuales a lo largo de toda la Edad Media, Edad Moderna y Contemporánea gracias a los archivos sobre ejecuciones a homosexuales, juicios por sodomía y otro tipo de acusaciones relacionadas. Como ves, hemos estado presentes en la historia de la humanidad desde los orígenes.

RESUMEN DE PUNTOS IMPORTANTES:

1. Al contravenir manifiestamente las leyes del aprendizaje, es imposible que la homosexualidad sea adquirida, por lo que solo queda la opción de que sea innata, tal como millones de homosexuales
venimos afirmando desde siempre.
2. Eso significa que es biológica, tan biológica como lo es en los cientos de especies animales donde es posible encontrar relaciones homosexuales tanto meramente sexuales como de pareja.
3. Por esa misma razón, puesto que está en nuestra genética, la homosexualidad ha estado presente en todas las épocas de la historia humana.

8

En este caso, me refiero a las leyes sobre la adquisición, mantenimiento y extinción de comportamientos, no a las leyes referidas a la resolución de problemas.

9

www.sexuologickaspolecnost.cz/dokumenty/Spitzr_apology.pdf

10

En el caso de las enfermedades de transmisión genética se habla de una tasa de 1 por cada 10.000 nacimientos. La tasa de homosexualidad se sitúa entre 1 y 3 de cada 100, muy por encima de lo esperable si la homosexualidad fuese un «error genético».

11

Son los llamados *nonbreeders.*

12

Chiste fácil: «Con tanta pluma como tienen estos bichos, lo raro es que no haya más maricones».

13

The science of desire, (Hamer y Copeland, 1994).

14

Te vas a reír pero hay quien, en el paroxismo del negacionismo, afirma que no son una pareja gay sino dos hermanos siameses que vivieron siempre pegados por el tronco.

15

Texto de la segunda columna de la tablilla VI del *Poema de Gilgamesh,* según la versión de Federico Lara Peinado.

16

Plutarco, Pelópidas, XVIII.

17

2 Samuel 1, 26.

18

1 Samuel 20, 30.

19

Rut 1, 16-17.

20

Para documentarte sobre este último punto, puedes leer *An alien legacy*, de Human Rights Wacht.

21

Fuente: http://lacienciaysusdemonios.com/2011/11/17/historia-de-la-homosexualidad-contada-para-fundamentalistas-2a-parte/ (Consultada el 5 de septiembre de 2015).

3
¿Qué NO es homosexualidad?

Lamentablemente, existe una serie de errores demasiado frecuentes en la comprensión de la homosexualidad y que, tergiversando lo que esta significa, pretenden justificar la violencia (física o simbólica) que se ejerce contra nosotros. En el capítulo dedicado a la homofobia explicaré las razones por las que alguien podría ser homófobo, pero ahora es importante que expliquemos qué es la violencia simbólica, porque está en el origen de todos nuestros malestares. La violencia simbólica consiste en una relación social de dominio donde un grupo ejerce violencia no física sino indirecta sobre otro grupo. Esta violencia no física consiste en una serie de enunciados, supuestos, ideas, etcétera, que justifican que haya unas personas que «merezcan» ser tratadas peor que las demás. En nuestro caso, esta violencia simbólica se ha ejercido presentando la homosexualidad como algo defectuoso y lleno de matices desagradables. Así, se ha descrito en unos términos (enfermedad, elección viciosa y similares) que pretenden justificar que los homosexuales no podamos tener los mismos derechos que los demás. La violencia simbólica es lo que da origen a los prejuicios sobre nosotros.

Como verás en los capítulos dedicados a la homofobia interiorizada y a la autoestima de los homosexuales (9 y 20, respectivamente), esos prejuicios se nos han ido colando entre nuestros propios criterios de autovaloración y nos perjudican la autoestima a diario. Por eso es tan importante que, desde el mismo inicio de la lectura de este manual, invirtamos algunas páginas a describirlos, explicarlos y cuestionarlos con argumentos sólidos para que te quede claro que…

A) La homosexualidad NO es una enfermedad

Yo mismo considero horrible tener que comenzar un libro como este hablando de algo así. Pero, como encuentro afirmaciones en este sentido en algunos lugares todavía (pienso en mis lectores americanos), no me queda más remedio que abordar el tema si quiero ser útil. Y con esa misma intención de utilidad y claridad, voy a estructurar la información por bloques.

1. La posición de la ciencia: la homosexualidad fue retirada del DSM[22] gracias a los trabajos de Evelyn Hooker publicados en 1957 (Hooker, 1957), a partir de los cuales comenzaron a sumarse evidencias a favor de que la homosexualidad no era ningún tipo de trastorno. Los psicólogos somos científicos y, como tales, no entramos en discusiones con ideólogos. Nos remitimos a la evidencia y, en ese sentido, la posición de la American Psychological Association hace décadas que es clarísima sobre que la homosexualidad no debe figurar en el DSM de ninguna manera. Tal aseveración se sustenta en nada menos que en 507 referencias a estudios científicos que puedes consultar online en la propia web de la APA.[23] La OMS (Organización Mundial de la Salud) hizo lo mismo con su Clasificación Internacional de Enfermedades (el CIE), con fecha de 17 de mayo de 1990, y esa es la razón por la que cada 17 de mayo se celebra el Día Internacional contra la Homofobia.[24]

2. Algunos homófobos dicen que la homosexualidad se retiró del catálogo de enfermedades por presiones del *lobby* gay: Evelyn Hooker no era homosexual (de hecho, tuvo dos maridos)[25], así que la afirmación no se sostiene. Sobre esta tozudez para aceptar la verdad, existe un sector conservador de la Iglesia que se ha focalizado en la lucha contra los homosexuales. Yo, honestamente, me los imagino obsesionados con la homosexualidad, dedicando horas y horas de sus vidas a recopilar estudios manipulados (o de metodología endeble), pendientes de los foros y grupos de discusión de las redes sociales, dedicando días y días y días a escribir mensajes llenos de odio y de ignorancia científica. Los traigo a colación porque son los que más están dando la brasa acerca de si la homosexualidad es una enfermedad. Cuando tú, como científico, les contestas que fue retirada del catálogo de enfermedades mentales hace décadas, ellos te salen con un subterfugio y te escupen a la cara un: «Sí, pero por culpa de las presiones del *lobby* gay, porque los científicos no estaban de acuerdo en retirarla». Lo único cierto en esta afirmación es que las protestas de los homosexuales de la

época promovieron que los científicos se cuestionasen sus propias creencias acerca de la homosexualidad y comenzaran a estudiarla sin sesgos. Eso fue lo que propició que se llegase a una adecuada comprensión de la orientación sexoafectiva como algo muy diverso. Pero un grupo de presión minoritario, como era el de los homosexuales, no tenía entonces (ni tiene ahora) la capacidad de cambiar el voto de un comité científico tan importante como el de la APA o el de la OMS.

B) La homosexualidad no es algo elegido

- Respuesta irónica a los que afirman que sí que lo es: claro, ser homosexual es elegido, y por eso te dejas ahorcar en Arabia Saudí o en Irán, o apedrear en Rusia… ¡Esta afirmación tiene todo el sentido del mundo! Eliges ser gay para que los niños del colegio te peguen y te insulten y para que tu padre se avergüence de ti. Y para que tu madre calle siempre que las vecinas le pregunten si ya tienes novia. Eso no es ser maricón: ¡eso es ser un tocapelotas! ¿Podrá existir algo más estúpido que creer que alguien podría elegir un «estilo de vida» que le pone en el punto de mira de todas las agresiones? Pues sí, hay gente que piensa que somos homosexuales porque lo elegimos y que, si de verdad quisiéramos, dejaríamos de serlo. Pues no: no se puede *cambiar de acera*[26] voluntariamente. Por eso (bromeo), cada vez que una amiga tuya rompe con otro de sus ligues y te dice: «¡Estoy harta de los tíos, quiero ser lesbiana!», nunca le funciona y se tiene que conformar con que le haya tocado nacer hetero y que le gusten los hombres.
- Respuesta científica: la homosexualidad es innata, tal como hemos visto hace unas pocas páginas, y creo que tienes argumentario suficiente para rebatir cualquier insinuación de que has elegido ser quien eres.

C) La homosexualidad no es un estilo de vida

Es sencillo refutar la creencia de que la homosexualidad es un estilo de vida porque equipara homosexualidad con *ambiente*. Es como afirmar que heterosexualidad equivale a puticlubs. Hay gais que salen de noche y van de fiesta, y los hay que salen de excursión al monte. No vas a encontrar a todos los gais en bares gais, así que no puedes afirmar que todos los gais compartamos el patrón de subcultura que corresponde al *ambiente*. Esta falsa creencia suele ir aparejada a la presuposición de que la homosexualidad es algo elegido.

D) La homosexualidad no es una construcción social

Por último, y aunque no se trata de un prejuicio fruto de la violencia simbólica contra los homosexuales, quiero hacer una puntualización sobre un error extendido en una parte de los psicólogos y del activismo LGTB: pensar que la homosexualidad es algo construido socialmente. Las teorías que afirman esto se enfrentan a preguntas que no pueden responder. Sí, hay una parte de construcción social, y esta influye en cómo entendemos y expresamos nuestra sexualidad, en cómo la manifestamos conforme a determinados roles aprendidos, pero lo homosexual ya estaba en nosotros. Verla como una construcción social no puede explicar por qué algunas personas somos homosexuales y otras no. Deja sin explicación un fenómeno como el hecho de que el porcentaje de personas homosexuales sea relativamente constante en todas las culturas, al margen de lo permisivas (o no) que estas sean con la homosexualidad. Como señala Balthazart (2010) al respecto de estas teorías: «Si la homosexualidad es una construcción cultural, su distribución debería variar en función de la actitud de esa cultura», y esto es algo que no sucede así. Sabemos (Diamond, 1993) que en culturas donde son habituales las prácticas homosexuales durante la juventud (antes de poder tener acceso a las mujeres) no se encuentra una mayor prevalencia de homosexuales adultos. Y lo mismo sucede en culturas donde existen ritos que incluyen prácticas homosexuales, como en algunos lugares de Papúa Nueva Guinea, donde se sostiene que los hombres jóvenes pueden adquirir sabiduría felando y bebiendo el semen de hombres mayores. En esas poblaciones tampoco encontramos un mayor número de parejas homosexuales adultas, sino que este número es muy similar al de otras culturas mucho menos tolerantes. Eso también nos recuerda que no podemos confundir homosexualidad con prácticas sexuales ni con homoerotismo porque la orientación sexoafectiva, aunque las incluye, es mucho más amplia que las prácticas sexuales o la atracción erótica. Por mucho que las prácticas sexuales estén consentidas en una sociedad, ello no «facilita» que haya más parejas homosexuales que en otra sociedad donde tales prácticas no sean tan bien vistas. Por tanto: la homosexualidad NO es una construcción social.

RESUMEN DE PUNTOS IMPORTANTES:

1. La homosexualidad tiene que ver con el amor, con de quién te enamoras, y no solamente con quién te atrae sexualmente.

2. La homosexualidad es innata.

3. La homosexualidad está presente en muchas otras especies animales.

4. La homosexualidad ha estado presente en todas las épocas de la historia y en todas las culturas.

5. La posición de la ciencia sobre la homosexualidad es clara: la homosexualidad es una variación normal de la sexoafectividad humana.

22 En el DSM (Diagnostical and Statistical Manual) se recogen las diferentes patologías y trastornos mentales incluyendo sus descripciones y los criterios que se deben cumplir en un paciente para poder ser diagnosticado.

23 www.apa.org/pi/lgbt/resources/guidelines.aspx?item=9 (Consultada en octubre de 2015).

24 LGTBfobia, en sus versiones más recientes aunque, siendo precisos, la transexualidad continuaba en esa clasificación aún después de esa fecha.

25 Puedes ver su biografía online en: http://www.apa.org/monitor/ 2011/02/ myth-buster.aspx.

26 Ver el anexo 4: «Culturilla marica».

BLOQUE II
Asumir que soy homosexual

Cuando emprendas tu viaje a Ítaca
pide que el camino sea largo,
lleno de aventuras, lleno de experiencias.
No temas a los lestrigones ni a los cíclopes
ni al colérico Poseidón,
seres tales jamás hallarás en tu camino,
si tu pensar es elevado, si selecta
es la emoción que toca tu espíritu y tu cuerpo.
Ni a los lestrigones ni a los cíclopes
ni al salvaje Poseidón encontrarás,
si no los llevas dentro de tu alma,
si no los yergue tu alma ante ti.

Pide que el camino sea largo.
Que muchas sean las mañanas de verano
en que llegues —¡con qué placer y alegría!—
a puertos nunca vistos antes.
Detente en los emporios de Fenicia
y hazte con hermosas mercancías,
nácar y coral, ámbar y ébano
y toda suerte de perfumes sensuales,
cuantos más abundantes perfumes sensuales puedas.
Ve a muchas ciudades egipcias
a aprender, a aprender de sus sabios.

Ten siempre a Ítaca en tu mente.
Llegar allí es tu destino.
Mas no apresures nunca el viaje.
Mejor que dure muchos años
y atracar, viejo ya, en la isla,
enriquecido de cuanto ganaste en el camino
sin esperar a que Ítaca te enriquezca.

Ítaca te brindó tan hermoso viaje.

Sin ella no habrías emprendido el camino.
Pero no tiene ya nada que darte.

Aunque la halles pobre, Ítaca no te ha engañado.
Así, sabio como te has vuelto, con tanta experiencia,
entenderás ya qué significan las Ítacas.

KONSTANTINOS PETROU KAVAFIS, «Ítaca»

4
Asumir que soy homosexual: el proceso

Como antes dejé bien claro, es homosexual la persona que se enamora de personas de su mismo sexo, con independencia de que tenga (o no) relaciones sexuales con ellas. Naturalmente, si eres gay, la primera pista de que —llegado el día— te enamorarás de un hombre es que encuentres atractivos a los hombres y que sientas deseos sexuales por alguno de ellos. Pero, insisto, no es tu conducta sexual sino tus sentimientos los que te hacen gay. El amor es un fenómeno complejo e incluye multitud de elementos, recuerda el trabajo sobre el amor de Sternberg y que, cuando sientes algo así por los hombres, es cuando puedes decir que eres gay.

También he aclarado que la orientación sexoafectiva es algo innato. Si eres gay, naciste gay y morirás gay. No se puede dejar de ser homosexual, de la misma manera que no se puede dejar de ser heterosexual. Si un hombre siempre se ha enamorado de mujeres, por más que —en alguna ocasión— pueda tener una práctica sexual con otro hombre (como, por ejemplo, ocurre en las cárceles), eso no lo convierte en homosexual: nunca dejará de ser heterosexual si eso es lo que es. Y tú nunca dejarás de ser homosexual si eso es lo que eres. Ser homosexual no es una elección ni una opción.

El problema está únicamente en que, en determinados contextos, no es fácil vivir la propia homosexualidad debido al rechazo que sufrimos y, por esta razón, a muchos de nosotros nos resulta complicado asumir que somos gais. Al fin y al cabo, tienes que asumir que posees una característica que te hará vivir en riesgo de ser discriminado y esto nunca es fácil para nadie. En la mayoría de los casos, antes de asumir que eres gay debes superar un proceso de aceptación que, si termina de manera óptima, hará que vivas tu homosexualidad con la misma naturalidad que vivirías tu heterosexualidad. Desafortunadamente, y como analizaré en el segundo bloque de este libro, en un alto porcentaje de los gais la homofobia del contexto hace que este proceso se desarrolle

subóptimamente o, aún peor, dejando graves secuelas y consecuencias psicoemocionales, familiares y sociales. Antes de llegar a explicar esas secuelas y cómo vivir asertivamente tu homosexualidad, desgranaremos nuestro particular viaje interior.

El mapa de tu viaje

Afortunadamente, ya contamos con algunos mapas de carreteras realmente buenos y podemos recurrir a ellos para guiarnos en ese viaje. Podemos recurrir a ellos para saber en qué punto nos encontramos y hacia dónde nos dirigiremos. Con «mapa de carreteras», naturalmente, me refiero a estudios que describen las etapas que atravesamos los gais a la hora de asumir nuestra identidad como hombres homosexuales. Actualmente disponemos de varios modelos[27] realmente acertados sobre las diferentes etapas que atravesamos en este proceso.

El más popular de estos modelos es el modelo clásico de Cass (1979). Vivianne Cass fue una de las primeras investigadoras que describió la homosexualidad en términos «normalizados» (es decir, sin patologizarla) y la primera que nos presentó un modelo evolutivo que ha sido referente a lo largo de décadas. En su modelo, Cass presenta el proceso de asumir que eres un hombre homosexual como un recorrido de seis grandes etapas sucesivas (confusión, comparación, tolerancia, identidad, orgullo e integración), que la mayoría, sino todos, los hombres gais atravesamos. Este modelo ha recibido algunas críticas (Kaufman y Johnson, 2004) en las que se señala muy acertadamente que es un modelo solo aplicable a contextos sociales como el occidental de finales del siglo XX, donde la homosexualidad no era bien aceptada pero que no suponía una amenaza de muerte. Este modelo, pues, no es aplicable a sociedades donde ser homosexual supone ser ejecutado como tampoco a sociedades donde la homosexualidad fuese perfectamente bien recibida. A pesar de ello, yo lo seguiré en mi explicación por tres razones:

1. Aún es aplicable a la mayoría de ciudades pequeñas y pueblos de nuestro país y a la mayoría de lugares de Latinoamérica, que es donde este libro se comercializará y de donde proceden mis lectores y pacientes habituales.
2. Aunque se han hecho más investigaciones con el paso de las décadas, la mayoría de modelos posteriores coinciden en lo esencial con el de Cass:

    a. el proceso comienza por negar/evitar ser homosexual, seguido de
    b. el trabajo necesario para asumir y exteriorizar que lo eres para poder

c. terminar el proceso con una vivencia de tu orientación sexoafectiva donde esta no es más que otra de tus características personales pero, desde luego, no la más distintiva ni —naturalmente— aquella en torno a la que gira toda tu vida.

3. Es un modelo muy claro y con gran capacidad explicativa. Este modelo entra en detalle y permite al hombre homosexual encontrarse bien descrito y, por tanto, identificarse y encontrar sugerencias para su propio proceso.

Las etapas de la aceptación de la homosexualidad según Cass son (brevemente):

1) Confusión: comienzas a ser consciente de que podrías ser homosexual, de que te atraen las personas de tu sexo. A menudo, la primera reacción es la de negar tal posibilidad o rechazarla. Si bien hay algunos que la asumen y aceptan desde el primer momento, no suelen ser la mayoría. Se habla de «experimentar» o de que «estaba borracho/a cuando eso ocurrió» al referirse a sus inicios sexuales y es frecuente disociar sexo de afecto («Vale que me parezca atractivo, ¡pero no estoy enamorado de él!»).

2) Comparación: aceptas la posibilidad de que «tal vez» seas homosexual y lo que supondría en el caso de que fuese cierto. Por un lado, vives un duelo a causa de las pérdidas que te supone: hasta hace unos años era imposible que pudieses casarte y tener hijos, así que vivías la pérdida de *tu propia familia.* También sabes que vas a perder cierto grado de apacibilidad en tu vida, así como la sensación de *normalidad* para siempre. A veces, en respuesta a esta sensación de pérdida, se intenta remendar la situación compartimentando la identidad («No soy gay, solo estoy enamorado de este hombre en concreto, los demás no me dicen nada»), o se concibe como algo temporal, algo que solo será una fase.

3) Tolerancia:[28] admites que puedes ser gay y que no eres el único. Se intenta reducir la sensación de aislamiento buscando amistades homosexuales. A menudo se pierden los amigos de toda la vida o pasan a un segundo plano porque necesitas *iguales* con los que poder socializar y, a través de ellos, conocerte a ti mismo. La búsqueda de referentes en la cultura gay favorece que se realicen muchos comportamientos estereotipados. Es frecuente comenzar a exteriorizar la vergüenza causada por la homofobia interiorizada.

4) Identidad: asumes lo que eres y luchas por intentar acomodar la opinión pública con tu opinión privada de ti mismo. Es un momento en el que, pasados los enredos mentales anteriores, se aprecian las consecuencias que sobre tu autoestima y tu autoconcepto ha tenido todo lo que has vivido. Te sientes más cómodo siendo visto en compañía de otras personas homosexuales de lo que te sentías antes.

5) Orgullo:[29] sales del armario, a menudo presionado porque debes permitir que los demás sepan quién eres. Te sumerges en la cultura gay y vives el mundo como una separación entre *nosotros, los homosexuales* y *ellos, los heteros*. Suele aparecer la necesidad de adquirir herramientas para afrontar la rabia, la necesidad de situarte en una posición de vulnerabilidad al *confesar* que eres homosexual y la sensación de estar a la defensiva.

6) Síntesis: te haces consciente de que la orientación sexoafectiva es solamente una faceta más de tu vida y no el eje de tu identidad. Relativizas su efecto y te das cuenta de que no hay nada que te diferencie de una persona heterosexual. Abandonas los círculos gais y te relacionas con todo el mundo. Es difícil llegar a esta etapa si no se resuelven (y atraviesan) las anteriores porque ellas son las que suponen el trabajo para reafirmarte. Lo importante es que has tomado conciencia de que no eres un ciudadano de segunda categoría y no aceptas más un trato discriminatorio.

Más que etapas, tareas: mi modelo sobre la asunción de la propia homosexualidad

Para mi trabajo, he desarrollado un modelo basado en el de Cass pero centrado en las tareas que debe realizar un hombre gay para vivir su homosexualidad con la misma naturalidad que viviría su heterosexualidad y que te resumo en la siguiente tabla. Las tareas representan bien el espíritu de todos los modelos sobre este proceso (no solo el de Cass).

TABLA 1

ETAPA DE CASS	TAREA	PALABRA CLAVE
Confusión	Inteligencia emocional	*Negación*
Comparación	Gestión de pérdidas	*Pérdidas*
Tolerancia	Prospección de ganancias	*Exploración*
Identidad	Identificación homosexual	*Comodidad*
Orgullo	Visibilidad/asertividad	*Comunicación*
Síntesis	Resiliencia	*Aprendizaje*

¿Por qué empleo 'tareas' en lugar de 'etapas'? Básicamente por estas cuatro razones:

1. En lo referente a la asunción de la propia homosexualidad me gusta aclarar que se trata de un proceso que conduce de un estado inicial a otro estado final distinto del primero. Por 'proceso', entendemos un «conjunto de tareas ordenadas que siguen un orden lógico para poder alcanzar un objetivo». Un ejemplo de la vida cotidiana sería el proceso de hacer tostadas con pan de molde, que se compone de las tareas: sacar el pan de la bolsa, introducirlo en la tostadora, esperar a que se tueste y untarlo con mantequilla. Como imaginarás, no puedes tostar el pan sin haberlo sacado antes de la bolsa, de aquí lo de que «siguen un orden lógico», ya que para iniciar una tarea debes haber completado las anteriores. Un proceso se entiende mejor si describes las tareas que lo integran.

2. Al contrario de lo que ocurriría si se tratase de etapas, a veces puede solaparse el inicio de la siguiente tarea con el final de la inmediatamente anterior. En mi consulta suelo advertir que hay algunos hombres bastante *multitasking,* que pueden realizar varias tareas a la vez y en paralelo. No obstante, lo normal es que se dé un pequeño solapamiento pero que la tarea esté muy avanzada antes de pasar a la siguiente. Es decir, puedes empezar a gestionar tu temor a determinadas pérdidas (por ejemplo, el respeto de tu jefe)

una vez tengas bastante claro que, efectivamente, eres homosexual. Pero es imposible que la homofobia de tu jefe sea un problema para ti si tú aún no asumes que eres homosexual (¿para qué preocuparte si tú dices que eres hetero, no?).

3. Además, las tareas están compuestas de subtareas, de forma que podemos pautar ejercicios delimitados a cuestiones muy concretas (haz ejercicios de asertividad, documéntate sobre prejuicios homofóbicos); así, en el trabajo terapéutico, podemos planificar muy bien las acciones. Cada tarea, si se resuelve correctamente, genera un beneficio, pero si se resuelve incorrectamente, provoca un perjuicio que también es posible subsanar gracias a que tenemos muy identificadas las consecuencias en ambos sentidos.

4. Podemos diferenciar dos tipos de tareas: las de tipo emocional y las de tipo adaptativo. Las primeras tienen que ver con la inteligencia emocional (reconocimiento, y gestión de emociones y sentimientos) y las segundas, con la resolución de conflictos interpersonales y con las habilidades comunicativas. Las primeras son imprescindibles para que el hombre gay pueda asumir privadamente (para sí mismo) la propia homosexualidad mientras que las segundas son necesarias para poder vivirla con naturalidad en su contexto social (expresarse como hombre homosexual). Cada tipo de tarea está presente en las diferentes etapas de los modelos que antes mencioné. El hecho de que haya estos dos tipos hace que, a veces, se produzcan solapamientos entre tareas puesto que pueden llevarse en paralelo aquellas que tienen que ver con la inteligencia emocional y las que tienen que ver con la adaptación al entorno.

Veamos, ahora, esas tareas a realizar.

A. Inteligencia emocional

Somos tan pequeños cuando nuestra orientación sexoafectiva empieza a mostrarse que ni siquiera nosotros mismos somos plenamente conscientes de ello. Muchos decimos «Pues yo siempre lo tuve claro» pero, seamos francos, hay momentos muy tempranos en los que no sabes ni qué significa sentir atracción y en los que ya te ves atraído por lo masculino sin saber que eso podría significar que eres homosexual. Yo recuerdo que, cuando era muy pequeño, oía a mi madre comentar sobre lo «feas que eran las piernas de los hombres», y yo pensaba para mis adentros: «¿Feas?, ¿qué dice esta mujer de feas?, ¡a mí me parecen muy bonitas!». Y recuerdo que mis cantantes favoritos siempre eran los que tenían bigote.[30] Es curioso cómo, muchos hombres, coincidimos *casualmente* en una

serie de patrones durante nuestra infancia, mucho antes de que la educación o la cultura pudieran tener impacto sobre nosotros. Coincidíamos en, por ejemplo, el interés que nos provocaban los modelos de revistas sobre culturismo. De hecho, muchos chicos gais, cuando no había revistas porno gay o no podían llevarlas a casa, compraban revistas de culturismo, llenas de bíceps y pectorales, para masturbarse mirando los modelos. Este es un patrón que se repite incluso entre gais de diferentes países, como también es bastante transcultural el haber tenido sueños húmedos con Tom Selleck cuando él y su bigotazo interpretaban *Magnum P. I.* Su aspecto ha provocado erecciones gais desde California a Japón pasando por España, Egipto, India… En este sentido, un amigo mío cuenta una anécdota suya genial. Él es un hombre gay de esos «con pinta de hetero», muy masculino y muy deportista que, una vez terminó su proceso de conocerse, decidió salir del armario con su familia. Así que los reunió a todos para comer y, en los postres, entonó la frasecita que todos conocemos:

—Familia, tengo algo que deciros...

—Pero… ¿estás bien, te pasa algo?

—¡No! No…, ningún problema. Solamente es que... soy gay.

—¡Ah! —Y tras unos segundos de silencio, la madre aclaró—: ¡Ya lo sabíamos!

—¿Cómo que ya lo sabíais? ¿Cómo lo sabíais?

—Cariño. —La madre sonreía—. Cuando eras pequeño y te ponías a jugar con los cochecitos delante de la tele, cada vez que daban un anuncio de calzoncillos te quedabas embobado mirando a los hombres que salían. Hasta que no terminaba el anuncio, no volvías al juego. Y así cada vez que salía un anuncio con hombres en ropa interior. La verdad, desde entonces, todos dábamos por hecho que eras gay.

Como mi amigo, muchos de nosotros hemos dado muestras de que nos atrae lo masculino antes de saber el significado que ello tenía. Incluso, a veces, son otros los que se dan cuenta antes que nosotros. Muchos de mis pacientes me han comentado situaciones (desagradables) del estilo de «la primera vez que oí la palabra maricón, me la gritaban en el patio del colegio y yo no sabía qué significaba, solo sabía que me lo decían con maldad, con ganas de hacerme daño». En ocasiones, eso explica el comportamiento distante de muchos padres o la sobreprotección de algunas madres que se dan cuenta de que somos gais antes de que nosotros mismos sepamos que lo somos. Lo más duro es que nosotros comenzamos a intuir que nuestra homosexualidad equivale a desagrado, a ser

herido, a rechazo, a causar molestias a otros…, y comienza a aparecer nuestro sempiterno sentimiento de culpa.

La tarea más importante a realizar al principio de todo el proceso tiene que ver con la inteligencia emocional. Esta inteligencia debe ser entendida como una habilidad (Locke, 2005) y consiste en la aplicación de la inteligencia general en un dominio particular de la vida: las emociones. Así, quiero que entendamos la inteligencia emocional como la habilidad para reconocer y gestionar las propias emociones y sentimientos de forma inteligente. Por forma inteligente se entiende la que promueve el éxito en nuestros objetivos. La primera tarea es la de admitir nuestros sentimientos y emociones, darnos cuenta de que nos excitan los cuerpos desnudos de otros hombres y que queremos besar a otros hombres. Que deseamos abrazarnos a otros hombres y sentir sus susurros en nuestros oídos. Que queremos amanecer al lado de otro hombre y que quisiéramos desarrollar un proyecto de vida junto a otro hombre. Nuestra primera tarea es entender que nuestro amor y nuestro deseo son emociones y sentimientos que solo nos despiertan los hombres. Que las mujeres, como mucho y de manera excepcional, nos despiertan ternura o cariño. Pero nunca amor tal como lo hemos definido en el primer capítulo de este libro. Asumir algo así no es nada sencillo para muchos hombres por más que sea hermoso amar a otro ser humano. No tenemos referentes y se nos hace imposible imaginar que un amor así sea vivible. Ojalá nos hubiesen explicado que Alejandro amaba a Hefestión como nosotros amamos a…

Y si se entiende que es el amor el que define nuestra orientación sexoafectiva, es lógico que el amor sea el que desencadene todo este proceso. La mayoría de hombres que vienen a mi consulta para que los ayude a aceptar su homosexualidad lo hacen porque se han enamorado de otro hombre. Me dicen cosas como: «Sí, de alguna manera siempre lo supe pero no quería ni pensarlo… Pero ahora…, ahora estoy perdidamente enamorado de Juan, no me lo saco de la cabeza ni del corazón, no hago más que pensar en él…, y eso solo significa una cosa. Una cosa que siempre intuí pero que no quise aceptar. Una cosa que aún no me atrevo a pronunciar».

Antes de llegar a ese punto de honestidad con uno mismo y de sinceridad sobre el propio corazón, lo más frecuente es negar que uno es homosexual y hablar de «estar experimentando» o cosas como que «estaba borracho» al reflexionar sobre la relación sexual de la noche anterior. Muchos se autodenominan bisexuales para autoengañarse o para evitar implicarse en una relación con otro

hombre. Un hombre bisexual se enamora tanto de hombres como de mujeres, un hombre bisexual no tiene una novia o esposa a la que le pone los cuernos diariamente con tipos a los que conoce en zonas de *cruising*. Un bisexual ve tanto porno hetero como porno gay, mientras que un gay que no se acepta se autoengaña argumentando que él solo ve porno gay porque, supuestamente «la parte hetero ya se la da su mujer» (según ese razonamiento, los heterosexuales no necesitarían mirar porno hetero porque ya se lo dan sus mujeres). Un gay que se autoengaña piensa cosas sin lógica ninguna y, lo que es peor, reacciona con muchísima violencia cuando lo confrontas con la realidad porque (como veremos en la siguiente tarea) para él puede ser una debacle asumir que es homosexual.

Otro tipo de autoengaño es el de aquellos que hablan del amor universal cuando, en realidad, lo único que les pasa es que no quieren aceptar que son homosexuales. Esta universalización del amor es un fenómeno muy viejo. Como ejemplo, me encanta esta anécdota de Federico García Lorca, quien, mucho antes de poder asumir plenamente su homosexualidad, le decía a un amigo suyo: «Y la normalidad no es ni lo tuyo de conocer solo a la mujer ni lo mío. Lo normal es el amor sin límites» (Mira, 2004, p. 255).[31] Se prefiere filosofar, por miedo, sobre que el amor más puro no entiende de sexos y cosas por el estilo antes de admitir que uno ama a otros hombres. Pero el verdadero amor es el amor que nace de la sinceridad con uno mismo. Si amas a un hombre, ese amor es puro. Si amas a una mujer, ese amor es puro. Pero no disimules tu miedo detrás de filosofías que nada tienen que ver con lo que, de verdad, está sintiendo tu corazón. Atrévete a dar el siguiente paso y superar tu miedo a las pérdidas.

En estos momentos iniciales, es frecuente disociar sexo de afecto («vale que me parezca atractivo, ¡pero no estoy enamorado de él!»), y esta disociación es el *epic fail* de esta etapa: que tu vida sexoafectiva quede escindida en sexual y afectiva, yendo cada una por su lado de manera independiente. No son pocos los hombres gais que he tratado para los que hay un abismo insalvable entre el amor romántico y la pasión sexual. Gran parte de que esto sea así es culpa de los prejuicios contra la homosexualidad. A muchos les resulta muy difícil asumir que les encanta realizar sus prácticas sexuales. Vivimos en una cultura donde decirle a alguien que tenga sexo gay es un insulto: «¡Vete a tomar por el culo!».[32] Ellos ven su amor hacia otro hombre como una «profunda camaradería que nada tiene que ver con el instinto». Para otros, lo que resulta inaceptable es enamorarse y se excusan en que es aceptable buscar placer,

morbo, diversión, sexo por cualquier parte pero rechazan radicalmente el mero pensamiento de sentir amor hacia otro hombre (en este caso, la homofobia interiorizada les hace sentir un profundo malestar ante esa idea). El peor fracaso en esta tarea sería no ser capaz de entender que sientes tanto deseo sexual como amor profundo hacia otros hombres… y que eso es tan maravilloso, como lo hubiese sido sentirlo hacia una mujer (si hubieses sido heterosexual).

B. Gestión de pérdidas

Y llega ese día en que piensas: «Tal vez sí soy gay». ¿Lo recuerdas? Aceptas la posibilidad y, con ello, empiezas a valorar lo que supondría para ti en caso de que fuese cierto. Al principio te asustas mucho porque —como cayendo desde un cielo acusador— se desenrolla ante ti un listado de todas las pérdidas que sufrirás si, finalmente, resulta que sí que eres gay. Tu vecino puede que ya no te sonría tanto cuando se entere. Tu padre puede que se decepcione, tu madre puede que piense que es por culpa suya, tus compañeros de trabajo / instituto / colegio puede que comenten a tus espaldas, que te insulten o algo peor. La familia, ¿qué dirá el resto de tu familia? ¿Y qué dirá la gente del pueblo? Las vecinas ya no te preguntarán aquello de «¿Cuándo te echarás novia?», y no lo harán porque, entre ellas, habrán hablado sobre ti. Es el momento en que sientes que has perdido la *normalidad* para siempre porque —de ahora en adelante— temes tener que dar docenas de explicaciones y pasarte el resto de tu vida saliendo del armario ante los demás. Hasta hace muy poco no te podías plantear un matrimonio y (mucho menos) tener hijos (así sigue siendo en muchos otros lugares del planeta), y esa también es otra pérdida que hay que elaborar en esta etapa: la de no tener nunca una *verdadera familia* porque no te dejen casarte con el hombre que amas ni tener vuestros propios hijos. De eso va esta tarea: de entender que todo el malestar que estamos experimentando en este momento tiene que ver con el miedo a las (reales o imaginarias) pérdidas y con el modo de superarlo resolviéndolas.

Para muchos, darse cuenta de que podrían ser homosexuales supone el trauma de verse convertidos en ciudadanos de segunda categoría a los que no les asisten los mismos derechos que a los demás: sin derecho al matrimonio, sin derecho a expresar su afectividad públicamente, sin derecho a hablar de quiénes son. Haber perdido parte de los derechos que les corresponden como seres humanos, solo por la consideración que su sociedad tiene de la

homosexualidad, es una gran pérdida que muchos temen sufrir y ante la que, como era de esperar, se resisten.

A veces, como defensa ante el miedo que nos provocan todas esas pérdidas que nos tememos, se compartimenta aún más nuestra identidad. Se piensan cosas como: «No soy gay, solo estoy enamorado de este hombre en concreto, los demás no me dicen nada», o se concibe como algo temporal, algo que solo será una fase y que, una vez se te pase el enamoramiento de ese hombre concreto, te enamorarás de una mujer y tendrás una vida estándar. De hecho, muchos no se plantean salir del armario en este momento porque «¿Y si luego me enamoro de una mujer y digo que soy gay para nada?».

En la mayoría de las ocasiones, más que sinceridad o lógica, lo que subyace a esa reacción es un componente fóbico. Más adelante explicaré cómo muchos de nosotros vivimos estos primeros momentos de la asunción de nuestra homosexualidad marcados por la ansiedad y explicaré también cómo esa ansiedad nos provoca distorsiones cognitivas como la *catastrofización,* hasta el punto de que nos imaginamos unos escenarios futuros tan terribles que nos bloqueamos emocionalmente y eso impide que podamos aplicar nuestras habilidades de inteligencia emocional para reconocer nuestros sentimientos. Aquí ves que hay un solapamiento entre tareas: no sentirnos capaces de superar unas supuestas pérdidas, provocadas por la posibilidad de que seamos homosexuales, hace que tengamos mucha ansiedad y esa ansiedad dificulta que seamos capaces de reconocer nuestros verdaderos sentimientos homosexuales, de modo que permanecemos estancados en este bucle sin ser capaces de entender nuestros sentimientos y presas de nuestro malestar. No ser capaces de salir de este bucle es el gran fallo de esta tarea porque nos impide avanzar. Por tanto y dada su trascendencia, ¿cómo rompemos este bucle? Dando cuenta de las pérdidas que, supuestamente, vamos a sufrir.

Se trata de analizar si esas pérdidas son realmente probables y, en el caso de que lo sean, valorar objetivamente si serán definitivas o si serán recuperables. Se trata también de encontrar nuestros medios y estrategias para superarlas. ¿Realmente a los demás les va a influir en su actitud hacia nosotros el hecho de que seamos gais? ¿Realmente nuestro padre se va a decepcionar tanto? ¿De verdad que no se le pasará el disgusto? ¿Realmente sucederán las cosas que temes? ¿Realmente no serás capaz de solucionarlas?

Después es importante aplicarse en encontrar las soluciones necesarias. Cuando entiendas que sí dispones de las herramientas

necesarias para solventar esas situaciones, tu ansiedad disminuirá porque te sentirás preparado para lo que venga. Además, la reducción de tu ansiedad te permitirá reconocer mejor tus sentimientos y, con ello, estar más seguro del camino a seguir. Pero además, te permitirá formularte la pregunta que da pie a la siguiente tarea y que será la que te permita salir de este estancamiento: ¿En qué puede beneficiarme aceptar que soy homosexual? Todo este libro está escrito para ayudarte a superar esta tarea, así que te recomiendo que sigas leyéndolo, en especial los capítulos 16 y 17 (sobre la familia y el entorno laboral).

C. Prospección de ganancias

Cada vez que un paciente en este tramo de su recorrido interno llega a consulta diciéndome: «Tengo que aceptarme a mí mismo», le contesto con otra pregunta:

—Vale, churri, eso de «aceptarse a uno mismo» es precioso pero, para ti, ¿qué significa exactamente eso? ¿Que eres un puto desastre pero no piensas cambiar nada porque te aceptas a ti mismo tal como eres y que se jodan los demás, que tienen que aguantarte? ¿Que vas a asumir que eres gay aunque no se lo digas a nadie? ¿Que vas a asumir que estás *enfermo,* como dice tu padre, y a aprender a convivir *discretamente* con ello? ¿Que no vas a sentir vergüenza por que se sepa que eres gay? ¿Que vas a convertirte en activista (o pasivista)[33] de los derechos LGTB?

El paciente se queda unos segundos con la boca abierta y elige una opción; por ejemplo:

—Que voy a asumir que soy gay aunque, de momento, no me siento capaz de decírselo a nadie. —Ninguno elige la del «puto desastre»: ¿por qué será?.

—Genial, cielo, mira, eso de aceptarse a uno mismo significa cosas diferentes para cada gay del mundo y, de hecho, para un mismo gay, «autoaceptarse» puede llegar a significar cosas diferentes en diferentes momentos de su vida. Puede significar dejar de mentirse a uno mismo, puede significar no querer cambiar, puede significar visibilizarse asertivamente o puede significar resignarse. La aceptación tiene muchas vertientes y no todas son igual de válidas para todo el mundo en todas las etapas de su vida. Para mí es fundamental que tú lo tengas claro y, te soy sincero, en este momento de tu trayecto es suficiente con que tú quieras entender la aceptación, con que, simplemente, no te niegues a ti mismo quién eres verdaderamente.

Cuando admites que muy probablemente podrías ser gay, el

trayecto ¡por fin! comienza a ponerse constructivo para ti, ya que comienzas a tomar conciencia de aquello que puedes ganar. A partir de ahora comienzan dos grandes tareas: la de elaborar tu identidad como gay y, simultáneamente, la de socializar con otros hombres gais. Uno empieza a plantearse lo que supone de bueno ser gay, comenzando por poder planificar la clase de vida que uno desea. Empiezas a ganar claridad mental porque la gran duda de «si lo seré o no lo seré» queda contestada con un «probablemente sí». Ganas en autoestima porque dejas de negarte a ti mismo. Piensas cosas como: «Si lo soy y me acepto, puede que encuentre algún hombre que me complemente y con el que vivir una historia de amor». O como: «Si lo soy y me acepto, podré liberarme de esta doble vida que no me gusta nada… y de mi vergüenza». Pero además ganas mucho porque, una vez que uno asume que es gay con casi total certeza, es justo cuando se formula la siguiente gran pregunta: «Puesto que, probablemente, soy homosexual, ¿qué puedo hacer para vivir mi homosexualidad felizmente?». ¡Y aquí empezamos a luchar para vivir vidas dignas! ¡Aquí empieza lo bueno de tu vida! ¡Este es el gran punto de inflexión!

En el capítulo 8 amplío la información sobre lo mucho que ganarás si te aceptas, así que no me extiendo ahora. Como imaginarás, el gran fallo en esta tarea sería no ser capaces de encontrar ningún tipo de ventaja en asumir la propia homosexualidad, no asumir que, como hombre homosexual, puedes disfrutar de una vida plena porque no consigas entender que ser gay no es ser un ciudadano de segunda categoría (y aquí tenemos un solapamiento con la siguiente tarea). Hay quienes aceptan su homosexualidad pero la viven con un perfil bajo: son invisibles, no hablan de su vida privada, no se sienten asistidos por los mismos derechos que los heterosexuales. Cuando asumen que son homosexuales, asumen también que van a tener vidas no tan buenas como las que tendrían si hubiesen sido heterosexuales y viven recelosos de los demás gais, tal como explicaremos en la siguiente tarea.

D. Identificación homosexual

Saber qué significa ser homosexual también incluye saber qué no significa ser homosexual. Estamos en la tarea de liberarnos de la homofobia interiorizada y, dado que dedicaré muchas páginas de esta obra a hablar de ella, no me voy a extender ahora. Simplemente, además de recordarte lo que ya hemos visto sobre que ser homosexual solamente significa que te enamoras (y deseas

sexualmente a otros hombres), y que eso no influye en absoluto en el tipo de personalidad que tengas, añadiré algunos puntos que son importantes en este momento de tu proceso.

- Es un buen momento para que, pasado el pánico de asumir tu homosexualidad, comiences a relacionarte con otros hombres gais. Al principio es comprensible que lo hagas discretamente pero, a medida que profundices en el conocimiento de ti mismo y en la aceptación de quién eres, irás perdiendo el miedo a que se sepa que eres gay y, por tanto, perdiendo el miedo a que se te vea en lugares de ambiente. Así que irás pasando de relacionarte con otros hombres gais de discreta a pública (y felizmente).
- Sobre dónde y cómo relacionarte, te aconsejo acabar de leerte el libro antes de tomar una decisión, por razones que entenderás cuando hablemos de cosas como el *cruising,* el ambiente, etcétera. El bloque IV de este libro te será muy útil.
- No des por sentado que todos los hombres que vas a conocer están emocionalmente equilibrados porque, como leerás al hablar de las secuelas del *bullying* homofóbico, es fácil encontrarte con hombres que tienen verdaderos problemas de tipo emocional o de homofobia interiorizada.
- Lo importante es entender que incorporar tu identidad como hombre gay no significa que pierdas tu identidad individual. La búsqueda de referentes en la cultura gay favorece que se adquieran y repitan muchos comportamientos estereotipados y que te conviertas en un *mariclón.* ¿Nunca has visto un grupo de mariclones? Sí, hombre, sí: un grupo de gais que llevan todos el mismo peinado, las mismas gafas, los mismos pantalones cortos, los mismos tatuajes (en el mismo hombro), las mismas zapatillas, que bailan la misma música y beben las mismas copas… ¡Mariclones! Tómatelo con una sonrisa pero no caigas en ninguno de los extremos de: (a) perder tu identidad y absorber la de la tribu, ni (b) no entender que nos reunimos con gente hacia la que sentimos afinidad y que esa afinidad también se muestra en el vestuario. No pasa nada por ir un poquito «a la moda», sé equilibrado (si quieres). El error sería cambiar tu identidad personal por la grupal, especialmente si te centras solo en aspectos superficiales (atuendo, hábitos) y no aprendes nada de nuestra historia colectiva y de nuestros valores como comunidad.

En cualquier caso, hay algo muy bueno en esta etapa y se trata

del preciso momento en el que te das cuenta de que ya nunca renunciarías a ser quien eres, que estarías dispuesto a luchar y a enfrentarte al universo entero por ser tú mismo y no lo que otros esperaban que fueses. Como le dijo el Mago de Oz al Hombre de Hojalata: «No necesitas que yo te dé un corazón porque ya has demostrado que lo tienes». Esa y no otra es la gran tarea de esta etapa: luchar por ser tú mismo, por dar a tus sentimientos el lugar que merecen. Si hay un elemento distintivo de ser homosexual (o miembro de cualquier minoría oprimida) es el valor que se necesita para atreverse a ser uno mismo en tal situación de desventaja.

Pero nada, absolutamente nada, te diferencia de cualquier otro hombre que comparta contigo nivel socioeconómico y educativo. Las diferencias entre gais y heterosexuales son mucho más débiles que las diferencias que existen entre dos heterosexuales, uno de clase obrera y otro de clase media-alta. Y lo mismo sucede entre nosotros: en absoluto se parece la vivencia de la homosexualidad entre dos gais, uno de clase obrera y el otro de clase media (Barret y Pollack, 2005). Así, entre lo que llamamos «comunidad gay» encontraremos exactamente la misma diversidad política, religiosa, económica e intelectual que dentro de los heterosexuales, siendo los condicionamientos de clase mucho más fuertes que los condicionamientos de orientación sexoafectiva. Encuentro que esto es lo esperable puesto que, ya que nada nos diferencia de los heterosexuales excepto de quién nos enamoramos, el resto de parcelas de nuestra vida se espera que sean exactamente iguales que las de ellos. Hay gais que quieren casarse y tener hijos. Los hay que quieren permanecer solteros. Los hay promiscuos, los hay célibes. Los hay sensibles y los hay bestias. Los hay que se preocupan por la moda y los hay que cambian de camiseta una vez al mes. Igual, exactamente igual, que los heterosexuales. Y, a medida que se avance en la igualdad real y los niños y adolescentes gais crezcan en entornos menos homófobos, las diferencias entre gais y no gais van a ser cada vez menores. Sí que es cierto que hay matices, que no es lo mismo (por ejemplo) la promiscuidad de un hetero y la promiscuidad de un gay, ya que el primero tiene mucho menos acceso (gratis) a las parejas sexuales que nosotros. En ambos casos se trata de promiscuidad[34] aunque los contextos hetero y homosexual hagan que esa promiscuidad se viva de forma diferente. Tampoco son iguales las dinámicas de pareja entre un matrimonio gay y un matrimonio hetero, pero sigue tratándose (como verás en el capítulo 15) de diferencias derivadas no de la homosexualidad, sino de las dinámicas propias de la convivencia entre dos hombres.

Las diferencias entre un gay y un heterosexual no son diferencias de naturaleza sino derivadas del aprendizaje que su vida les ha supuesto. Como verás en el capítulo 8, recorrer el camino para superar las secuelas de la discriminación te hace crecer interiormente de forma distinta a cuando tu camino no se ha visto obstaculizado desde la infancia. Nuestra identidad colectiva es una identidad basada en la similitud de nuestras biografías. Y existe esta identidad, ¡vaya si existe! Sienta a cinco gais en una sala y pídeles que narren sus historias. No tardarán ni diez minutos en empezar a exclamar: «A mí me pasaba lo mismo». La afinidad entre nosotros surge de haber compartido, y seguir compartiendo, vivencias análogas, no de parecernos los unos a los otros.

«Homosexual» no es una etiqueta. No al menos en un sentido simple, porque no es una especie de *resumen de la persona*. «Homosexual» es una categoría de las muchas a las que un ser humano puede pertenecer. Perteneces a esa categoría de «hombres que se enamoran de otros hombres», de la misma forma que tu hermano heterosexual pertenece a la categoría de «hombres que se enamoran de mujeres», y ambos pertenecéis a la categoría de «hombres». Pero esa categoría no es mejor que la categoría de «mujeres» a la que pertenece vuestra hermana. Las categorías nos sirven para comunicarnos con los demás. Cuando comunicas a otras personas que perteneces a la categoría «homosexual» estás compartiendo información relevante sobre tus relaciones, como verás en el capítulo siguiente. Y ocurre lo mismo con los heterosexuales. Pero una cosa es decir «Si quieres presentarme a alguien como posible pareja, que sea un hombre, por favor», y otra muy distinta es que alguien pretenda convertir esa característica tuya en algo que te minusvalore. Existen hombres, mujeres, heterosexuales, bisexuales y homosexuales (y otras muchas posibilidades). La discriminación no se elimina invisibilizando las categorías, sino impidiendo que pertenecer a una categoría te suponga una desventaja social. Ni es justo que los hombres tengan más oportunidades que las mujeres, ni es justo que los homosexuales sean discriminados. Por tanto, tu solución no debe ser la de negar que perteneces a la categoría de hombres que se enamoran de otros hombres, sino hacerte respetar tal y como eres. Porque, a estas alturas, ya sabes que eres gay, ¿verdad?

E. Visibilidad y asertividad

Uno no es una isla en mitad del vacío, nos relacionamos con los demás y nos gusta que nos traten como lo que somos, no como los

demás creen que somos. Pero los demás no son adivinos y, si queremos que nos traten como lo que somos, habrá que decirles lo que somos, ¿no crees? Exacto, pues a eso es a lo que se denomina en nuestro argot… ¡salir del armario!

«Salir del armario» es la expresión coloquial con la que nos referimos al proceso que conduce a la manifestación pública y expresa de nuestra homosexualidad y a través del cual renegociamos nuestros espacios sociales para ser tratados como lo que somos y no como lo que los demás suponen que somos.[35] No es una declaración privada ni es un sobreentendido. Decimos abiertamente que somos homosexuales y nos sentimos bien por hacerlo.

La salida del armario no es una confesión: «Se confiesan pecados y delitos»[36] y, como sabemos, la homosexualidad no es ni lo uno ni lo otro (se pongan los ultras como se pongan). La salida del armario es la forma que tenemos los homosexuales de pedirles a los demás que nos traten conforme a nuestra verdadera naturaleza y no conforme a ningún tipo de preconcepción sobre nuestra afectividad. La salida del armario es el paso previo para poder compartir nuestra intimidad con quienes nos rodean y establecer auténticos vínculos con ellos. Dedicaré todo el capítulo 5 a hablar de la salida del armario.

Termino este apartado hablando de la importancia de aprender a socializar. Como verás en capítulos venideros, muchas de las secuelas que sufrimos provocan problemas para elaborar una red social sana: problemas de autoestima, falta de asertividad, guiones mentales de agresión y dificultades para abrirse a la intimidad con los otros. Cuando uno se asume y se muestra tal como es, a veces tiene que cambiar de amigos. Muchos, aunque no necesitemos cambiar de amigos porque los de siempre están encantados con nuestra homosexualidad, necesitaremos hacer nuevos amigos gais con los que salir. Es difícil salir de fiesta para conocer hombres interesantes acompañado de tus amigos heterosexuales (¿has hecho la prueba alguna vez?), y salir solo por el ambiente no es agradable para casi nadie (no porque sea por el ambiente, sino por el hecho de salir solo). Así que, por una razón u otra, viene siendo casi un paso normal hacerse con un círculo de amigos gais, proceso que tiene sus propias complicaciones porque, a menudo, chocas contra tus propias limitaciones y las limitaciones de los demás y del propio contexto. Alan Downs lo dice muy bien: «*There is an extremely important lesson to learn here. Two wounded people cannot form a healthy relationship*» (Downs, 2005, p. 129).[37] Por eso debes

aprender a desenvolverte en el mundo gay. Te pueden venir bien estos consejos:

1. Soluciona tus problemas personales y psicoemocionales, te relacionarás mejor. No es necesario que esperes a haberlos solucionado para relacionarte, pero sí es bueno que tengas presente que mucho de lo que estés viviendo puede estar mediatizado por tus experiencias previas y las marcas que estas hayan podido dejarte.

2. Detecta a los hombres problemáticos. Del mismo modo que sabes que quizá tú no estás bien del todo, los hombres con los que te relacionas pueden no estarlo tampoco. No se trata de que rechaces a cualquier hombre que tenga un mínimo problema, sino que seas capaz de desprenderte de los que presentan un perfil tóxico. Es bueno que te relaciones con hombres que o bien han superado sus «mochilas», o bien están firmemente comprometidos con librarse de ellas.

3. El mundo del ocio nocturno es maravilloso para divertirse y encontrar ligues esporádicos. Con algo de suerte puede que conozcas a hombres interesantes e incluso, si eres muy suertudo, que hagas amigos. Pero la función de una discoteca o un club de sexo no es que socialices y si acudes a esos lugares esperando hacer amigos, al menos ten la honestidad de reconocer que el que se equivoca eres tú porque buscas en el lugar menos indicado. En lugar de eso, mejor acércate a asociaciones, clubes deportivos, grupos de idiomas, grupos excursionistas, para hacer amistades gais.

4. Tómatelo con calma. No vas a encontrar a tu amigo íntimo en tu primera excursión con un grupo de gais, pero sí a gente con la que podrás quedar para hacer actividades donde conocerás a más gente y, a fuerza de ir conociendo a nuevas personas y frecuentarlas, las amistades verdaderamente profundas irán surgiendo. Huye de los que, en dos semanas, te quieran con toda su alma: el amigo que rápido viene, rápido se va. Porque el que vende barata la amistad no es consciente del valor que esta tiene. Aléjate.

F. Resiliencia

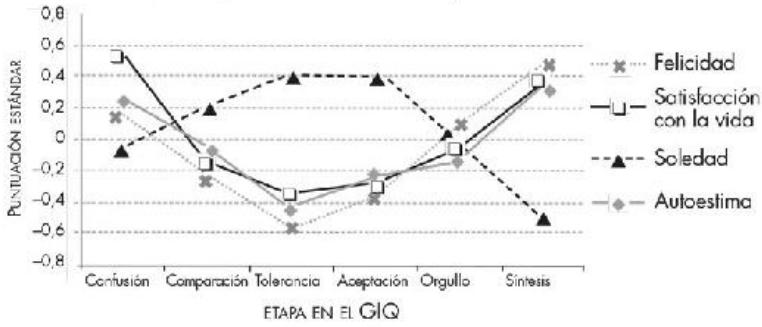
Y llega el día en el que te haces consciente de que la orientación sexoafectiva es solamente una faceta más de tu vida y no el eje de tu identidad como individuo. De repente empiezas a pasar mucho de comprar tal o cual marca de ropa. O de ponerte tal o cual colonia. Y los bares de ambiente ya no te motivan demasiado. Empiezas a elegir tu ocio por la calidad del local, no por si allí habrá otros hombres gais. Has hecho tu círculo de amigos gais y mantienes tu círculo de amigos heteros de toda la vida. Empiezas a

ser muy consciente de que lo que te une a otras personas no es si compartís orientación sexoafectiva, sino lo que une a todas las personas: los valores en los que creéis, vuestro nivel cultural, el contexto social del que provenís, las aficiones, los lazos familiares, el barrio. Tendrás mucho más en común con un hombre heterosexual de tu misma edad (de un barrio parecido al tuyo, que haya estudiado lo mismo que tú y al que también le guste recolectar setas) de lo que tendrías en común con cualquier otro gay. Y esto es así de obvio, tan obvio que se nos olvida, y este olvido nos aboca al riesgo de esta etapa: permanecer eternamente con la homosexualidad como el elemento definitorio esencial de nuestra persona. No lo es. La homosexualidad no dice absolutamente nada de ti: ni de si eres listo, tonto, bueno, malo, de izquierdas, de derechas, cateto o marisabidilla. La homosexualidad solo dice que el día que te enamores, te enamorarás de otro hombre. Entre tú y cualquier otro hombre heterosexual no hay ninguna otra diferencia. Incluso si tienes mucha pluma y eres un poco *sensible,* seguro que no eres más debilucho que cualquiera de aquellos empollones del cole que no eran capaces de correr diez metros sin asfixiarse. No quiero que se me malinterprete: no estoy hablando desde el prejuicio, sino todo lo contrario. Estoy diciendo que nos focalizamos de forma selectiva en determinados estereotipos para argumentar algo cuando hay otra serie de datos que los refutan. Es decir: afirmar que hay más diferencias —además de la de «de quién se enamoran»— entre un gay y un heterosexual y acudir a características como la pluma es un sesgo que no tiene en cuenta que, por la misma regla de tres, deberías decir que el deportista y el empollón alérgico al polen también son especies diferentes de hombres. Y no lo son, ambos forman parte de la enorme diversidad que nos caracteriza a todos los hombres.

Pero hay algo más y, de aquí, el nombre de esta etapa: el lado bueno de ser homosexual. Si miras el gráfico 1, lo entenderás. Está extraído de un estudio sobre las puntuaciones en variables psicológicas de personas homosexuales que están atravesando este proceso que te acabo de explicar.

GRÁFICO 1

PUNTUACIÓN EN DESVIACIONES TÍPICAS DE LAS VARIABLES DEPENDIENTES A LO LARGO DE LAS ETAPAS DEL GIQ (*GAY IDENTITY QUESTIONARY*)



Las puntuaciones están medidas en desviaciones típicas, que son unas puntuaciones que indican cómo de lejos, respecto de la media, se encuentra una puntuación. Así, 'cero' significa que se puntúa exactamente en la media, las puntuaciones negativas significan que se está por debajo de la media y las puntuaciones positivas indican que se está por encima de la media. El estudio, por cierto, es de Halpin y Allen (2004) y se publicó en el *Journal of Homosexuality*. Las puntuaciones en felicidad, satisfacción con la propia vida, soledad y autoestima fueron medidas con escalas y test baremados, lo que significa que esas puntuaciones son comparadas con la población general.

Bien, el párrafo anterior se traduce en lo siguiente: cuando las personas homosexuales comenzamos nuestro proceso, cuando aún no tenemos ni siquiera muy claro que seamos homosexuales, puntuamos en felicidad, satisfacción con la propia vida, soledad y autoestima más o menos lo mismo que los demás. Tenemos parecidos niveles de felicidad, soledad, etcétera, que cualquier otra persona de nuestro entorno. Sin embargo, a medida que empezamos a tomar conciencia de que somos homosexuales, a enfrentarnos al miedo de sufrir pérdidas, a tener que entender nuestros propios sentimientos y salir del armario, las personas homosexuales nos sentimos terriblemente solas, perdemos mucha autoestima, sentimos una enorme insatisfacción con nuestras vidas y, por todo ello, nos encontramos inmensamente infelices. Vivimos el peor momento de nuestras vidas sin ninguna duda. Pero, y aquí es donde viene la esperanza y donde decimos: «Aguanta, que al final todo mejora», porque si seguimos adelante con nuestro camino y aprendemos a

respetarnos a nosotros mismos, a afrontar las dificultades, a ser asertivos, a salir del armario y a darnos cuenta de que quienes nos quieren lo hacen incondicionalmente, las puntuaciones se revierten de manera espectacular y nos sentimos felices y satisfechos con nuestra vida, nos aumenta la autoestima y perdemos la sensación de soledad. Pero no para volver a niveles medios, sino para situarnos en valores mucho más extremos, de forma que nos sentimos mucho más felices, mucho menos solos, mucho más satisfechos con nuestras vidas y con unas autoestimas mucho mejores que los demás. Incluso que los heterosexuales. Y eso es maravilloso. Porque una vida difícil puede hacerte mucho más feliz, mucho más resiliente y mucho más consciente de lo que verdaderamente merece la pena. Mucho más autoconsciente de lo que jamás hubieses sido sin haber tenido que afrontar una situación tan compleja.

De esto es de lo que de verdad debería ir la psicología positiva: de estudiar las fortalezas del ser humano y potenciarlas, no de venderte el humo de que «solo con imaginarlo, lo vas a tener», o que anulando tus emociones perturbadoras vas a solucionarlo todo (para una maravillosa crítica al movimiento del «pensamiento positivo», ver Ehrenreich, 2011). La vida también es lucha, conflicto y aprendizaje a partir de las contrariedades. Sin esfuerzo, sin protesta, sin trabajo es imposible crecer. Este es un libro para que trabajes, para que te esfuerces en crecer como ser humano porque, si no lo haces, jamás revertirás tu situación problemática. Jamás harás nada para cambiar y nunca convertirás tu vida en una vida significativa. El subtítulo de este libro dice que este es un «Manual de éxito psicoemocional para hombres homosexuales», y desde ahora te aviso de que el éxito, para que sea duradero, debe ser fruto de tu esfuerzo. No hay cambio permanente en la mente y emociones de alguien sin trabajo interior profundo por su parte.

RESUMEN DE PUNTOS IMPORTANTES:

1. Asumir tu homosexualidad es un proceso que lleva tiempo y que requiere del cumplimiento de una serie de tareas ordenadas.
2. Cada una de esas tareas tiene su propio momento y te requerirá una serie de habilidades para resolverlas correctamente.
3. No resolverlas adecuadamente puede generarte

problemas en el futuro, por lo cual resulta interesante prestarles un poco de atención.

27

Cass (1979), Woodman y Lenna (1980), Coleman (1981/82) y Soriano Rubio (2004).

28

Tollerance debería ser mejor traducido como ‘aceptación’, en el mismo sentido que uno puede ser tolerante a la lactosa. Expresa la idea de que aceptas la idea sin que te genere un profundo malestar.

29

Pride debería ser mejor traducido por ‘dignidad’, que es una acepción que también tiene el término en inglés y que se aproxima mejor a la idea que se pretende expresar. En este y en el anterior caso me he ceñido a las traducciones que se han venido haciendo del original inglés.

30

Todo el mundo sabe que a mí los bigotes me ponen muchísimo. Se ve que eso ya era así desde antes de que mi cuerpo tuviese la capacidad de *ponerse* :).

31

Si hay un libro que recomiendo encarecidamente leer a cualquier gay español es *De Sodoma a Chueca,* de Alberto Mira, un trabajo magnífico sobre la homosexualidad masculina en la España del siglo xx. Seiscientas páginas plenas de datos interesantísimos y reflexiones profundas. No debería haber un gay español que no leyera este libro.

32

Afortunadamente, en el presente, esta expresión significa más ‘déjame en paz’ que una alusión a la homosexualidad de nadie.

33

Aquí todos se ríen :).

34

Como entenderás al leer el capítulo 13, para mí ‘promiscuidad’ no es un concepto negativamente connotado. Suelo hablar de sexo lúdico (y recomendarlo) pero, con ese concepto, estoy básicamente hablando de una promiscuidad bien entendida y bien llevada.

35

Tranquilo, en el siguiente capítulo explico con detalle esta parrafada.

36

Esta frase la pronuncia uno de los personajes de la película *Los placeres ocultos* (1977), del director Eloy de la Iglesia. Fue una de las primeras películas españolas en tratar la homosexualidad como tema principal y con cierta normalidad.

37

«Aquí hay una lección extremadamente importante para que la aprendas. Dos personas heridas no pueden construir una relación saludable.»

5
Salir (¡bien!) del armario

Cada vez que un personaje famoso dice: «Soy una persona que se enamora de personas», muere un gatito, se le cae un diente al hada de las obviedades (¿acaso las demás personas nos enamoramos de farolas?) y, lo que es peor, dan una vuelta más a la cerradura de algunos armarios. Claro, también hay que entender que si tu éxito como estrella de la música se basa en el fenómeno fan y miles de chicas adolescentes tienen sueños húmedos contigo, te persiguen como locas a todos tus conciertos y compran tus discos y todo tu *merchandising* para masturbarse mirando tu foto (todos sabemos que lo hacen, al fin y al cabo es algo natural ¡y sano!), pues igual no es buena idea desilusionarlas tuiteando algo así como «Soy macho pero me agacho». Si resulta que trabajas en una cadena de noticias o en un periódico con una redacción digamos que un poco conservadora, igual no es buena idea que priorices hablar de tu vida privada con naturalidad, por delante de tu carrera profesional. Que ya sabemos que el trabajo está jodido y no es plan de irlo arriesgando, ¿verdad? Igual esas chicas deberían comprar tus discos por lo buen músico que eres y tus jefes valorarte por lo bien que escribes. Pero hay veces en las que la vida no es justa y no siempre resulta fácil atreverse. Y nadie debe juzgarte por ello. Y menos aún un psicólogo que escribe libros como si fuera el gurú de algo.

No seré yo quien se meta en la vida de nadie ni juzgue jamás a los demás. Yo solo quiero preguntarte cómo te sientes tú. Y si te merece la pena. A George Michael no se la merecía y lo pagó con su salud mental. Al final, cuando lo pillaron de *cruising* en unos lavabos y le hicieron salir del armario a patadas, se sintió profundamente humillado pero, al menos, pudo sentirse en paz consigo mismo. Algo así, sobre la paz del alma, dijo (con razón) Ricky Martin cuando salió del armario definitivamente (Martin, 2010). Y muchos otros: salir del armario es una de las mejores cosas que podemos hacer los homosexuales por el bien de nuestra salud

mental (y emocional). Y si es bueno para un famoso que podría arriesgar su carrera, tanto más para ti, que ni se va a joder tu carrera discográfica ni a nadie le importa lo que te metes en la boca el viernes por la noche.[38] Cielo, a tu vecina le importa pagar su hipoteca: los cotilleos sobre tu vida no le dan ni para un café con la del cuarto derecha. Ni que tú fueras famoso.

Así que, partiendo de la base de que tu salida del armario tendrá bastante menos repercusión social de lo que temes, te recuerdo que, según el estudio de Juster, Smith, Ouellet, Sindi y Lupien (2013), estar desarmarizado es genial para la salud de cualquier gay. Los gais que vivimos nuestra orientación sexoafectiva abierta y desacomplejadamente no solo tenemos mejores niveles de salud que los gais armarizados, sino incluso mejores que los heterosexuales ¡que nunca han estado en ningún armario!, y eso se debe, como ya sabes, a que vivir tu homosexualidad con toda la naturalidad del mundo hace necesario un proceso de autoaceptación que, finalmente, acaba mejorando tu autoestima hasta niveles que, incluso, benefician tu estado general de salud física. Así que, en beneficio tuyo, te animaré siempre, siempre, siempre a que salgas del armario.

Y vamos a comenzar por aquellos puntos que requieren una especial atención. En mi consulta preparo una salida del armario a la medida de cada hombre y teniendo en cuenta cada detalle de sus circunstancias particulares. Aquí me debo conformar con proporcionarte unas pautas generales aunque, te lo aseguro, serán muy útiles.

¿Preparado?

Salir del armario es la expresión pública e inequívoca de tu homosexualidad y, gracias a ella, renegocias tus espacios personales. Se trata de hacer saber a los demás que eres gay para que, en aquellas cuestiones en las que ello pueda ser relevante, te traten como lo que eres y no como lo que ellos creen que eres. Me explico con más detenimiento:

1. Es una expresión explícita, no un «Lo doy por entendido». Se afirma, se verbaliza, se dice. No se deja que los demás lo imaginen, se les proporciona la información que necesitan para saberlo.

2. No es necesario un protocolo ni una charla previa ni nada por el estilo, no lo veas como un ceremonial complejo, puede ser mucho más fácil. A veces, se sale del armario con una o. Un paciente mío salió del armario en su trabajo comentando, durante una de las pausas para café en la que se estaba hablando sobre bailes de salón, que él sabía «bailar muy bien merengue porque mi ex era cubano y me enseñó». Desde entonces ya todo el mundo le trataba como el gay que era en el sentido que explico en el siguiente punto.

3. Es relevante para algunas cosas, y la principal de ellas se da a la hora de presentarte candidatos a novio. Las personas tenemos la tendencia a presentar entre sí a amistades que creemos que pueden congeniar y enamorarse. Muchos tienen un casamentero en algún lugar de su corazón y les gusta presentar chicas a nuestros amigos solteros y viceversa. Este es un caso evidente en el que es relevante estar fuera del armario porque lo que tú quieres es que te presenten chicos y no chicas. A mi paciente, una vez desarmarizado, sus compañeras empezaron a presentarle amigos y primos gais y, en otro orden de cosas, uno de los desarrolladores de productos de la empresa le comenzó a consultar sobre la aceptación que los proyectos que estaban desarrollando tendrían entre el público homosexual masculino. Estar fuera del armario es relevante para que te presenten chicos (o que no te presenten chicas) y, en cierto sentido, como interlocutor sobre algunos aspectos del mundo gay.

4. Como ves y ya he señalado en la definición, esto renegocia tus espacios sociales: ya no te tratan como lo que suponían que eras, sino como lo que verdaderamente eres.

5. Fomenta la honestidad, la intimidad, la complicidad. Nuestras relaciones, por tanto, son mucho más auténticas a partir de haber salido del armario ya que nos relacionamos desde lo que somos verdaderamente.

6. Los heterosexuales también salen del armario. Ellos expresan pública e inequívocamente su orientación sexoafectiva a cada momento, así que se puede afirmar que ellos continuamente están saliendo del armario. Solo que para ellos no tiene la menor trascendencia porque nunca tuvo consecuencias. ¿Quieres vivirlo con la misma naturalidad? Cierto que nuestras salidas del armario tienen una connotación diferente por causa de la homofobia (capítulo 8) pero, en esencia, se trata exclusivamente de revelar la propia orientación. Hagámosla igual para todos.

¿Listo?

No obstante y antes de que te decidas a dar el paso de salir del armario, es bueno que te hagas una serie de preguntas:

1. ¿Tienes claro que eres gay? Solo si es así puedes hacer una salida del armario en condiciones. Si no estás muy seguro o si estás evaluando las pérdidas (recuerda el capítulo 4), mejor espérate a aclararte del todo.

2. ¿Tienes que asumir un riesgo? Empieza decidiendo (y tómate tu tiempo) si, de verdad, tu integridad física o psicológica corren peligro por salir del armario. Si crees que vas a sufrir mucho, entonces absolutamente nadie tiene derecho a obligarte a desarmarizarte. Si vives en un pequeño pueblo de una región perdida de un país donde se maltrata a los homosexuales, igual es mejor que permanezcas en el armario para protegerte. Pero si en un ejercicio de honestidad personal, ves que lo que te sucede es que estás poseído por la homofobia interiorizada y que, realmente, no hay riesgo de agresiones, te animo a que te atrevas a ponerle fin a tu ocultación.

3. ¿Crees que no lo saben? Muchos de nosotros tenemos miedo de que los demás sepan que somos homosexuales y resulta que muchos ya se lo imaginan. La buena noticia es: «Si no te rechazan ya, obviamente no van a empezar a hacerlo a partir de ahora». La mayoría de hombres que intentan esconder su homosexualidad suelen venir de ambientes familiares muy conservadores y llenos de prejuicios que creen que ser homosexual se parece más a los personajes de *Priscilla, reina del desierto* que a la realidad, pero ¡sorpresa!, el resto del mundo (y eso incluye a tus amigos y compañeros de trabajo) saben que ser gay ni de lejos tiene que ver con algo así. Por eso, cuando piensan en ti y en cómo es que, a tus tantos años, ni has tenido novia ni lo has intentado, lo que piensan es: «Bueno, probablemente sea gay y si no lo ha mencionado, debe ser porque aún no se siente cómodo con ello o porque la familia no lo acepta». Todos los pacientes con los que he trabajado la aceptación de su homosexualidad y su salida del armario me cuentan experiencias similares al hablarlo con amistades y compañeros/as de trabajo: «Me dijeron que ya se lo imaginaban..., que ya era hora..., que se alegraban de que yo lo hubiese aceptado por fin..., que se lo tenía que haber dicho antes y que no entienden por qué me ha costado tanto».

4. ¿Cuál es tu motivación para hacerlo? Estar fuera del armario

ayuda a que te sientas integrado. Salir del armario sirve para confirmar que tienes una buena red social, compuesta por personas que te quieren y a las que les importas. Para ello es necesario saber que puedes hablar con ellos de tu vida personal con naturalidad. Eso también es aplicable a los contextos laborales. Cuando llegamos el lunes por la mañana al trabajo es habitual que mantengamos charlas informales en las que compartimos con los demás lo que hemos hecho durante el fin de semana. La psicología social demostró hace mucho tiempo que estas charlas informales en contextos donde (a priori) se acude a realizar trabajos que nada tienen que ver con lo personal ayudan a fomentar la cohesión de grupo. Sentirte cómodo con tus compañeros de trabajo favorece la interrelación. Que estés fuera del armario potenciará tu sensación de pertenencia al grupo y esto tiene grandes repercusiones positivas en el clima laboral que percibirás en tu puesto de trabajo (amplío este punto en el capítulo 17). Más adelante me ocuparé de lo que sucede en otros países donde la homosexualidad está castigada y donde no se respeta ninguno de los derechos humanos que nosotros, los occidentales, consideramos elementales pero, en nuestro contexto social, que un hombre gay pueda comentar «Pues este domingo estuve con mi novio en una casa rural» es algo que no genera rechazo y que, al hacerlo, te permite interactuar de una manera mucho más empática. No salgas del armario porque *debas* confesar algo, sino porque quieras mejorar algo.

5. ¿Tienes ayuda? Si te sientes solo, busca apoyos. Las asociaciones LGTB están ahí para ayudarte, busca con quiénes prepararte para salir del armario. En el ámbito familiar, busca cómplices y comienza saliendo del armario poco a poco, y primero con alguien con quien tengas mucha confianza. Hay estudios que demuestran que los gais preferimos contárselo primero a una hermana y, después, al resto de la familia. Eso significa que necesitamos sentirnos apoyados por alguien cuyo apoyo sentimos como inquebrantable. Tú eres un gay normal y corriente, así que lo lógico es que también eso te suceda a ti, ¡habla con ella! (o con quien te sientas más cercano en tu caso).

6. ¿Causarás malestar a alguien? Por encima de todo, tú tienes derecho a salir del armario. Pero muchos pacientes y amigos me dicen que, si salen del armario, harán sufrir a sus familiares. Muchos incluso sufren el chantaje emocional de sus padres o madres que les imploran (e incluso exigen) que no se sepa o que no se hable de ello porque les hará mucho daño. En ese caso te tocará hacer pedagogía con ellos y hablar, hablar, hablar para que

entiendan que su negativa a que vivas tu homosexualidad con naturalidad te está causando un daño irreparable. Espero que tú no seas de esos pocos casos que tienen que ponerse muy firmes con sus familiares, sino que, como la mayoría de homosexuales, tras un tiempo en el que tu familia se adapte al hecho, aprendan a no avergonzarse y vivan también ellos con naturalidad tu orientación sexoafectiva. Escribí los capítulos 1, 3, 8 y el anexo 1 de este libro para que pudieras hablar con ellos apoyándote en datos científicos sólidos, pero ten un poquito de paciencia: ellos tendrán que salir del armario como padres de un hijo gay y eso también conlleva su proceso (amplío este punto en el capítulo 16). Un expaciente, Fernando, le dijo a su madre: «No puedo pedirte que comprendas mi homosexualidad de hoy para mañana cuando, para mí, ha sido algo que tanto tiempo me ha costado asumir». Hoy ambos, madre e hijo, llevan muy bien la homosexualidad.

¡Ya!: saliendo del armario eficazmente

Salir del armario, explicitar que eres homosexual, es una especie de ritual de paso para muchos de nosotros. Por «ritual de paso» se conoce aquellos actos más o menos ceremoniales que cambian el estatus social de una persona. Tras el matrimonio pasamos de estar considerados solteros a estar considerados casados, adquiriendo las nuevas obligaciones y derechos de ese nuevo estado. Lo mismo sucede con el bar mitzvà de un niño judío que, a los ojos de su comunidad, comienza a ser considerado un hombre. En cierto sentido, salir del armario supone un cambio en tu estatus: nos convertimos, a los ojos de la sociedad, en el tipo gay que se acepta a sí mismo y vive su homosexualidad con la dignidad que le corresponde. Un hombre gay que sale del armario no vive nunca más como un ciudadano de segunda categoría que se esconde. Y esto es bueno frente a los homófobos, que se dan cuenta de que no podrán amedrentar a un tipo que manifiesta su autoaceptación.

Bueno, quizá «a los ojos de la sociedad» suena un poco demasiado exagerado. Para una parte de la sociedad es cierto que serás un «maricón declarado», aunque cada vez para más personas y, sobre todo para la comunidad gay, serás un gay que se acepta a sí mismo. Por eso, en lo referente a la salida del armario, uno tiene que sopesar los pros y los contras. Si quieres que te diga mi opinión como psicólogo, y volviendo a lo dicho en el capítulo 4 sobre los obstáculos y las pérdidas, a veces es más el miedo a lo que sucederá que la realidad de lo que ocurrirá, pero, por encima de todo, lo más importante es cómo te sentirás contigo mismo. Salir del armario es el ritual que escenifica el paso de ser un hombre que no se atreve a verbalizar quién es por miedo a las consecuencias a ser un hombre que se asume y que se muestra a los demás sin avergonzarse.

El cómo hacerlo depende mucho de a qué círculo pertenece la persona con la que vas a salir del armario: el íntimo, el privado, el social o el público. En tu círculo íntimo entran familiares de primer grado, la pareja y los amigos más cercanos. En tu círculo privado entran los amigos, los compañeros de trabajo con los que colaboras más intensamente y puede que algún vecino. En el círculo social entran todas las personas con las que interactúas de manera habitual pero superficialmente (los conocidos) y, finalmente, en el círculo público entran todos los demás con los que puedes interactuar de manera inintencionada (alguien que te conoce de vista, pero nada más). Con los íntimos es lógico que tu salida del

armario sea mucho más cercana, confidencial y con más intensidad que con alguien que solo conoces porque es un contacto de Facebook.

Con un íntimo y con alguien de tu entorno privado te aconsejo que des a tu salida del armario la importancia que tiene. Hablar de tu orientación sexoafectiva es hablar del modo en que te enamoras y las expectativas que tienes sobre, algún día, crear un hogar en compañía de otro hombre. Es algo relevante y tierno. Es algo que tiene que ver directamente con tu corazón. Por eso merece la pena darle trascendencia:

- Busca un momento óptimo, incluso créalo. Llámale y dile que le quieres contar algo, que lo invitas a comer. A veces aconsejo organizar una merienda en casa y reunir a las personas más cercanas. Prepara un bizcocho y compra un poco de cava, cuatro paquetes de patatas fritas y unas aceitunas. Si pones un par de globos de colores ya vas para sobresaliente.
- Sé muy asertivo y sal del armario con una declaración de este tipo: «Os he pedido que estéis conmigo esta tarde para que celebremos juntos mi felicidad. He estado durante una temporada larga recorriendo un camino interior que me ha conducido a conocerme, comprenderme y, sobre todo, quererme. Quiero haceros partícipes de ello porque sois importantes para mí y os quiero. Así que me alegra que seáis los primeros en oír, de mi boca, que soy gay». Les harás saber que lo compartes porque los quieres y consideras que son personas que, por ese amor que os tenéis, deben poder conocerte tal como eres realmente. Que sepan que tus palabras son el producto de mucha introspección y, sobre todo, que desde ese momento están autorizados por tus propias palabras a tratarte como el hombre homosexual que eres.
- Lo importante de este día es que sepan que los has elegido (tú a ellos) para que conozcan tu orientación sexoafectiva.
- Permíteles hacer preguntas y contéstalas con amor y humor.
- Ten preparados algunos juegos porque, en realidad, el tema de tu orientación sexoafectiva no da mucho de sí como tema de conversación, en breve estaréis hablando de otras cosas.
- Salid luego a celebrarlo.

Con alguien de tu entorno social no hace falta tanta ceremonia

ni ser tan explícito. De hecho, ahora es muy fácil gracias a las redes sociales. Para conocer a una persona solo hace falta tener acceso a su perfil en las redes sociales. Si en tu Facebook o Twitter compartes contenidos sobre políticas de igualdad LGTB o mencionas «lo *mazao* que está Hugh Jackman en *Chappie,* yo le ponía un piso», igual no hacen falta demasiadas explicaciones. Un paciente mío estuvo trabajándose la homofobia interiorizada y, tras todo el proceso terapéutico, él mismo expresó que quería naturalizar su homosexualidad en su puesto de trabajo y poder decir, al llegar el lunes a la empresa, que había «pasado el finde en la playa con Óscar» sin atacarse de los nervios por hacerlo. Para ello programó su salida del armario laboral y, poco a poco, fue comentando que estaba preparado su viaje de vacaciones a Mikonos con Óscar. Cuando alguien le comentaba que Mikonos era un sitio precioso, él (lo hacía queriendo) le preguntaba si quería que lo agregase en Facebook para poder ver las fotos que iría subiendo. Y, claro, una vez que tuvo a todos/as sus compañeros/as agregados/as le fue muy sencillo ir subiendo fotos de los dos novios en Vespa por la isla, en una cena romántica delante del mar, chapoteando en la orilla…, todas, evidentemente, fotos que no dejaban lugar a la duda. De la misma forma que si ves la foto de un compañero de trabajo abrazado a una chica, le preguntas «Esta chica tan guapa ¿es tu novia?» y te enteras de que él es hetero, también los demás pueden enterarse de que eres gay a través de tus redes sociales y sin necesidad de una verbalización expresa. Como ves, hablo de una «verbalización» (decirlo), porque lo que sí es expreso es el modo en que te muestras con naturalidad. Sigue siendo la «expresión pública y expresa de tu orientación sexoafectiva».

Con alguien de tu espacio público es suficiente con mantener la naturalidad ante cualquier persona desconocida, te lo explicaré con una anécdota personal mía. Fue en 2013, en verano. Habíamos ido a Salou a visitar a la abuela (por parte paterna) de mi sobrino, con la que tenemos muy buena relación. El día lo pasamos en la playa con mi hermana, mi sobrino, la abuela, una amiga suya y yo. Habíamos estado hablando de mi trabajo y de lo bien que estaba funcionando mi consulta, de las horas y horas que le dedico a los artículos, vídeos, talleres, seminarios, etcétera. Que me hacía mucha ilusión lo de ser colaborador fijo en la radio, el proyecto pingüino, que era muy bonito recibir mensajes de cariño de mis seguidores… y, también, de lo alto que está mi sobrino, de que es un niño muy maduro para su edad, del trabajo de mi hermana…, ¡de todo! Por la noche nos dirigíamos al restaurante para cenar y, en el camino,

Roser (la abuela) me preguntó: «Bueno, y de amores ¿qué tal andas?», a lo que le contesté: «Pues… ya he tenido unos cuantos novios pero digamos que todavía no he encontrado al hombre con el que plantearme el futuro en serio… ¡aunque con tantas horas trabajando, me quedo para vestir santos!». En ese momento, su amiga me miró y dijo: «¿Un hombre?… Ah…, ¡ah!, claro, claro, ¡pues un hombre!: ¿por qué no?». Justo entonces caímos en la cuenta de que yo no había explicitado en ningún momento que soy homosexual. Roser continuó la conversación: «Pues nada, tú sigue buscando, que ya aparecerá alguno que te haga tilín». Y todo tan normal.

Con las personas de tu espacio público, lo más sencillo es ser natural. No hacía falta que yo hubiese pensado «Es que esta señora no sabe que soy gay», lo que correspondía era que yo me afirmase públicamente como lo que soy sin pararme a pensar si he hecho (o no) una salida formal del armario para ella. Es muy simple: soy gay, me muestro como el gay que soy. Sí, puede que alguien te pregunte por tu novia y tú tengas la oportunidad de rectificarle: «¿Mi novio? En casa, preparándome la cena, ¡es un amor!», pero, la verdad, esto de estar fuera del armario es bastante más sencillo de lo que pueda parecer.

En definitiva, lo importante es la visibilidad. Que no escondas que eres homosexual ni en tus fotos, ni en tus palabras, ni en tus intereses. Eso debe ser suficiente para poder sentirte fuera del armario. Deja el protocolo, la ceremonia y la verbalización expresa para las personas más cercanas. Con los demás es suficiente con que no te escondas. Repite conmigo: «No-es-tan-di-fí-cil».

RESUMEN DE PUNTOS IMPORTANTES:

1. Salir del armario NO es una obligación.
2. ¡Tiene grandes (y muy positivas) repercusiones en nuestra salud psicoemocional!
3. El modo en que saldrás del armario dependerá del tipo de relación que tengas con la persona.
   a. Con los más íntimos es comprensible querer hacer una salida del armario más personalizada mientras que con los menos cercanos no es necesario tanto trámite.
   b. Lo importante, en realidad, es mantener la visibilidad.

38

Sushi o burritos: a la gente no le importa lo que cenas los viernes por la noche.

6
Tu propia Ítaca: cosas que el ser gay te enseñó

Recuerda lo que Kavafis, otro poeta homosexual, nos decía al inicio de este bloque: pide que tu viaje esté lleno de aventuras porque ir a la búsqueda de Ítaca, en realidad, no es más que una excusa para lanzarse al aprendizaje. Lo que importa no es el destino, sino lo que el trayecto nos enseña.

Muchos de nosotros vivimos el exilio. Para muchos de nosotros, Ítaca no es el regreso al hogar, sino el lugar al que tenemos que marcharnos porque la homofobia nos expulsa de nuestros hogares. El rechazo de algunas familias o la homofobia del barrio o del pueblo nos aleja de nuestras raíces. Muchos de nosotros necesitamos irnos lejos y ha sido tradicional la huida de los gais (y lesbianas, transexuales, etcétera) de los pueblos a las ciudades, donde podrían hacer una vida más anónima. Muchas veces habrás oído eso de «Si eres maricón, entonces ¿te tendrás que ir del pueblo?» Tal cual, ¿no es cierto?

Para nosotros, la ciudad es esa tierra prometida donde soñamos que podremos ser felices, donde encontraremos un universo entero de amor, respeto y solidaridad, pero encontramos un lugar en el que a nadie le importa una mierda tu vida porque no te conoce de nada. Un lugar donde nadie se acuerda de tu nombre. Donde no eres el hijo de la Paquita, al que todos conocen, sino el vecino del cuarto izquierda, con el que apenas se intercambia un saludo en el ascensor. No, la ciudad no es el paraíso. Kavafis también lo sabía:

Dijiste: «Iré a otra ciudad, iré a otro mar.
Otra ciudad ha de hallarse mejor que esta.
Todo esfuerzo mío es una condena escrita;
y está mi corazón —como un cadáver— sepultado.
Mi espíritu hasta cuándo permanecerá en este marasmo.
Donde mis ojos vuelva, dondequiera que mire
oscuras ruinas de mi vida veo aquí,

donde tantos años pasé y destruí y perdí».
Nuevas tierras no hallarás, no hallarás otros mares.
La ciudad te seguirá. Vagarás
por las mismas calles. Y en los mismos barrios te harás viejo
y en estas mismas casas encanecerás.
Siempre llegarás a esta ciudad. Para otro lugar —no esperes—
no hay barco para ti, no hay camino.
Así como tu vida la arruinaste aquí
en este rincón pequeño, en toda tierra la destruiste.

Por mucho que te vayas lejos, llevas tu ciudad de origen clavada en el alma. En todo lo que en tu pueblo te enseñaron a pensar acerca de ti mismo y a esperar de los demás. Donde si no tienes habilidades para relacionarte con otros, no sabrás hacer amigos. Donde si no has aprendido a superar tu miedo a hablar de tu vida íntima, no podrás jamás intimar con nadie. Donde si no aprendes a superar tus suspicacias, nunca te podrás sentir rodeado de personas de confianza. Si no dejas atrás tu ciudad, la ciudad que llevas grabada en tu forma de comportarte, si no superas tu inercia biográfica (capítulo 19), las nuevas ciudades, por muchas que recorras, no dejarán de ser más que reflejos de tu pueblo, de tu barrio y de las gentes que te dañaron. Tendrás que aprender a dejar atrás tus «mochilas»: dejar morir a quien fuiste y renacer como un hombre nuevo. El Éxodo duró cuarenta años simbólicos porque es el tiempo que se tardaba en cambiar de generación: el tiempo en que morían todos los viejos hábitos y se hacían adultos los hábitos nacidos durante el trayecto. Así quiero que sea este libro para ti: una guía para acabar con los hábitos que te impiden vivir libre de las cargas que la homofobia te dejó. Para que aprendas a relacionarte con los demás y construir una nueva red de amigos, sana, nutritiva, cálida y por la que sentirte arropado y querido.

Vivir con naturalidad tu homosexualidad es tu viaje a Ítaca. Un viaje donde los lestrigones y los cíclopes de la homofobia se interponen en tu camino hacia la autorrealización. Un viaje durante el que liberarte de todo aquello doloroso que la vida te ocasionó. Un viaje en el que debes darte cuenta de que los peligros ya no están fuera y que solo aparecerán en tu futuro si tú les permites revivir desde tu pasado. Viajar a tu autorrealización tiene que ver con hacerte mejor y más fuerte. En los siguientes cuatro capítulos aprenderás sobre el daño que la homofobia te ha causado pero no

quiero que te dispongas a cruzar ese mar sin saber que, al otro lado de sus aguas, te espera una Ítaca de autoaceptación y resiliencia. Resiliencia porque habrás superado los problemas, los traumas que te causaron y las secuelas que te dejaron. Sabrás que eres fuerte. Sabrás que has estado en el infierno y que has salido de él por tus propios medios. No es una frase hecha, lo habrás vivido de verdad. Ahí estarás. Habrás entrenado muy duro tu capacidad de resistencia a las dificultades. Lo que a muchos les parecen montañas, a ti y después de lo que habrás pasado, te parecerán nimiedades. Y tendrás más valor. Si sabes que el infierno es un sitio del que puedes salir, ¿acaso te dará miedo?

Quienes nos hemos enfrentado a situaciones tan duras sabemos perfectamente que podemos superarlas y nadie teme a aquello que sabe que puede superar. Otra cosa es que no te apetezca estar toda la vida peleando, pero no será por falta de valor. Por eso mismo serás positivo, porque sabrás que se puede superar todo. Sabrás que mañana volverá a salir el sol y a aparecer nuevas oportunidades para ti. Por eso los gais que hemos superado los traumas y las secuelas del *bullying* homofóbico solemos tener mejor humor y más aptitudes para la ironía e incluso la comedia y las ejercitamos sin perder un gramo de dignidad. Somos plenamente conscientes de que no estamos por debajo de nadie y que, con nuestra visibilidad y nuestro carácter reivindicativo, no hacemos sino recordarle al mundo que merecemos ser tratados con dignidad. Quizá por esta razón, muchos de nosotros tenemos un sentido de comunidad que facilita que socialicemos con personas de muy diferentes procedencias por el simple hecho de que somos homosexuales ambos. Al haber sido rechazados, tuvimos que aprender a relacionarnos con desconocidos y abrirnos a nuevas relaciones. Quizá también por eso somos solidarios: nos resulta muy fácil empatizar con el sufrimiento de los demás debido a lo palpable que ha sido el sufrimiento para nosotros. Esa empatía nos mueve a ayudar. También somos mucho más respetuosos. La prueba está en que los niños que crecen en familias homoparentales puntúan más alto que sus compañeros/as de clase en variables como el respeto, muestran mucha más flexibilidad en lo que se refiere a roles de género, tienen buenos ajustes sociales y suelen ser más abiertos mentalmente a las novedades. Eso significa que los gais somos capaces de transmitir estos valores porque los hemos cultivado. Aunque siempre te encontrarás a algún marica estúpido con complejo de abeja,[39] la mayoría hemos aprendido a ser respetuosos y a no discriminar.

Que tu viaje sea hacia la superación de todas las dificultades, para que no haya nada que te impida ser tú mismo y que tampoco nada pueda limitar el disfrute de esa vida que anhelaste. Ítaca no es salir del armario. Salir del armario solo es embarcar rumbo a Ítaca, pero nuestra Ítaca está mucho más lejos: está justo allí donde uno se hace consciente de todo cuanto una vida tan dura le ha enseñado. Todo cuanto le hace a uno ser mejor de lo que hubiese sido si no hubiera tenido que afrontar nada. Así, sabio como te habrás vuelto con tanta experiencia, entenderás ya qué significa tu Ítaca personal porque, al final y como recoge Iñigo Lamarca en el fragmento que escojo para cerrar el capítulo y el bloque, todos nosotros, una vez hemos recorrido el camino que nos lleva a querernos como somos, miramos orgullosos hacia atrás y decimos: «No me cambio por nadie».

> Si en la adolescencia había maldecido ser homosexual, ahora estaba encantado de serlo. En un ejercicio de ficción, preguntándome qué haría en caso de retroceder mi vida hasta el momento del nacimiento o, en caso de volver a nacer, tener la opción de escoger mi orientación sexual, no tenía ninguna duda de mi respuesta: ser gay. A pesar de todas las angustias, las dificultades y los problemas vividos. O, tal vez, por eso mismo. Para todo esto había contribuido a forjarme, a construirme como persona de una manera determinada y singular, y me había dotado de una madurez, de una manera de ser, de una vindicación de la libertad, de un arraigo en la vida, de una capacidad de empatía y de sensibilidad hacia los problemas de los otros que me gustaba y que me llenaba de orgullo. Sí, me sentía orgulloso de mí mismo y de mi mundo, de ser amado.
>
> ÍÑIGO LAMARCA, *Diario de un adolescente gay*.

39

Se cree reina y no llega a bicho.

7
Renovando palabras: «maricón»

La palabra «maricón», de la que ya hablé en el inicio del libro, es un término que puede significar muchas cosas en función del hablante que la emplee y la intencionalidad con que lo haga. Sé que se trata de un término que genera malestar a muchos hombres homosexuales y quiero ofrecer una explicación especialmente para ellos. Vaya por delante que yo no quiero tener razón porque nadie puede estar en posesión de la (absoluta) razón. Yo solo quiero exponer mis razones. Que no son «la razón», sino tres pequeñitas razones.

Primera pequeña razón para emplear esa palabra: in memoriam victimae

El mundo cambia porque las personas que viajamos dentro de él cambiamos y, con nosotros, lo hacemos cambiar a él. Pero nosotros seguimos siendo los mismos «sodomitas» que la Inquisición quemaba entre los siglos XV y XIX (Kamen, 2005; Rodríguez, 2014), aunque ya no somos asados públicamente después de torturas inenarrables. Los mismos hombres, los mismos actos, los mismos deseos y los mismos amores. Pero hoy, gracias a la lucha de tantos que entregaron sus caras para ser partidas, vivimos con los mismos derechos que los demás y con la protección de las leyes frente a la barbarie. Somos tan maricones como ellos, pero (afortunadamente) no correremos su suerte. Ahora somos maricones con orgullo.

Nuestros símbolos son la bandera del arcoíris (que representa a todos los colores de la diversidad) y el triángulo rosa. El triángulo rosa era el distintivo que los nazis colocaban sobre la ropa de los homosexuales en los campos de exterminio. Se calcula que entre 5.000 y 15.000 homosexuales fueron exterminados en aquellos campos donde, además, eran la casta más baja y quienes vivían en las peores condiciones.[40] ¿Te imaginas lo que debe suponer ser quien peor lo pasaba en un campo de exterminio nazi? Llevamos el símbolo del triángulo rosa en memoria de todos aquellos antecesores nuestros que fueron exterminados.

Los mismos hombres, los mismos actos, los mismos deseos y los mismos amores. Así que, en memoria de quienes no pudieron decirlo sin encarar un exterminio asegurado, yo lo digo: soy maricón. En memoria de quienes fueron exterminados por ser maricones. Por ser tan maricones como yo.

Segunda pequeña razón para emplear esa palabra: la asertiva

Porque sé muy bien el valor que hace falta para enfrentarte a una sociedad entera. Los homófobos han usado los insultos para asustarnos, para obligarnos a escondernos. Para que nuestro miedo y nuestros escondites les permitan decir que la visión real del mundo es la suya. Para que, por culpa del miedo, solo se vean personas *aparentemente* heterosexuales y digan que en sus «países / pueblos / familias no hay maricones» (Serena, 2014). Nos han insultado para amedrentarnos, nos han amedrentado para sostener una mentira y han mentido para seguir justificando sus insultos. Todo gira en torno a su maldad. Así que me enorgullece haberme enfrentado a ellos cuando tuve que hacerlo. Me enorgullece haber salido de la mentira de mi vida armarizada y, por ello, tomo la palabra que me obligaba a esconderme y la empleo como estandarte. La palabra que era la llave del candado con el que me encerraron en un armario y con la que me he hecho el colgante que llevo sobre mi pecho. La llave, la palabra: soy maricón (¿y qué?). Así que les digo:

—Sí, soy maricón. Y fíjate si tu intento de insultarme ya no me asusta que no solo no me escondo sino que empleo la palabra para algo que tú jamás hubieses podido imaginar: para sentirme orgulloso de ser más fuerte que tú.

Tercera pequeña razón para emplear esa palabra: la neoléxica

A veces los cambios son tan rápidos que no hay palabras preparadas para referirse a lo nuevo. Aunque lo nuevo no sea más que lo viejo, pero visto con ojos renovados. Hacen falta palabras nuevas para nombrar lo nuevo y también sucede que a veces las palabras tardan en llegar y no siempre lo hacen con exactitud. Se suelen emplear las palabras «gay» y «homosexual» para hablar de nosotros sin insultarnos porque todas las anteriores estaban negativamente connotadas, todas eran insultos. Pero «gay» significa 'alegre' y no siempre tiene uno el chocho para farolillos ni somos esa especie de personajillo siempre risueño y con ganas de cantar musicales como los estereotipos pretenden describirnos. Al final, «gay» es otro estereotipo. Menos tóxico, pero estereotipo al fin y al cabo. Y también está connotada como palabra porque, como dice el chiste que ya conoces, «gay» tiene una connotación de cosmopolitismo, poder económico y glamur:

—Papá, soy gay.

—¿Gay? ¿Ganas mucho dinero y te lo gastas en viajes y ropa cara?

—No.

—¿Tienes glamur?

—No, coño, claro que no, papá.

—Pues entonces, ya lo sabes, tú no eres gay: tú eres maricón. Y punto.

La palabra «homosexual» surgió como término médico y, por tanto, resulta sesgado. Además, es poco exacto porque solo hace referencia a la atracción sexual cuando lo más relevante para considerarse homosexual es el afecto. Tanto «gay» como «homosexual», en estos momentos, se emplean como sinónimos y se entiende que se refieren a las personas que se enamoran de personas de su mismo sexo. Y tanto «gay» como «homosexual» fueron empleadas un tanto artificialmente. Esa artificialidad se nota en el poco cariño con que las usamos a pesar de que uno debería emplear con afecto unas palabras que le dan identidad. Como tu gentilicio. O tu ideología política. Quizá por eso «maricón», entre nosotros, empleado entre cómplices, entre personas que hemos vivido las mismas cosas buenas y malas, está ocupando ese lugar de «palabra que te da identidad». Sal con un grupo de hombres gais que lleven bien su homosexualidad y verás cómo la emplean como apelativo («¿Vas a la playa? Pues espera que me voy contigo,

maricón»). ¿Por qué? ¿Quién querría adoptar un insulto como forma de autorreferirse?

Cualquiera. Porque, al igual que ocurre con otros colectivos históricamente discriminados, los homosexuales hemos adoptado el término «maricón» porque, antes de la llegada de los extranjerismos («gay») o de los términos taxonómicos («homosexual»), era la palabra que existía para referirse a nosotros. Insultante, pero la que había. Podíamos inventar un lenguaje nuevo pero se tardaría décadas en crear las palabras y hacerlas llegar a todo el mundo y que todo el mundo aprendiera a emplearlas con el mismo sentido e intención. Tardaríamos décadas y aún seguiríamos sin estar seguros del resultado. Había una alternativa más fácil y era la que hemos seguido: desconnotar la palabra, quitarle el insulto, quitarle lo malo. Decir: «¿Qué tiene de malo ser maricón?». Si las palabras son neutras hasta que alguien se apodera de ellas connotándolas negativamente, ¿por qué no revertir el proceso? ¿Por qué, a los que convierten las palabras en insultos, no les decimos: «No lo habéis conseguido»? Se les puede contentar: «Pues sí, soy maricón, ¿qué pasa?» Lo más inmediato y, a veces lo más eficaz, puede ser recuperar la palabra, deconstruirla, despojarla de la connotación negativa y dotarla de una connotación nueva: la asertiva. Además de eficaz, resulta ser lo más rápido.

Así que, en memoria de los masacrados, en respuesta a los intentos de acobardarme y por la inmediatez del uso desconnotado de las palabras, yo (en mi vida personal)[41] uso con frecuencia la palabra «maricón». Y me consta que también es así para otros cientos de miles de hombres gais.

Entiendo que aún resuene en tu cabeza «maricón» como un insulto y que te duela que otros la empleemos tan alegremente cuando a ti te hizo tanto daño en el colegio, en el instituto, en el barrio, en tu familia. Pero hay dos cosas que no debes olvidar. La primera que, como verás en próximos capítulos, empatizo con tu dolor por completo porque, entre otras cosas, es el mismo dolor mío y de mis amigos y de mis pacientes y de todos los maricones que conozco y quiero. Porque ellos (nosotros) también sufrimos pedradas, palizas, vejaciones e insultos en el colegio, en el instituto, en el barrio y en la familia. La segunda cosa es que es bueno que entiendas que aunque tú aún necesites tiempo para detenerte a sanar tus heridas, el mundo no se detiene y la vida sigue para los demás.

Incluso hasta el punto de ser capaces de superar la connotación de la palabra «maricón».

40 Ver Anexo 3.

41 En la profesional, evidentemente, empleo los términos «homosexual» y «gay».

BLOQUE III
El inmenso daño causado por los homófobos

Si el hombre pudiera decir lo que ama,
si el hombre pudiera levantar su amor por el cielo
como una nube en la luz;
si como muros que se derrumban,
para saludar la verdad erguida en medio,
pudiera derrumbar su cuerpo,
dejando solo la verdad de su amor,
la verdad de sí mismo,
que no se llama gloria, fortuna o ambición,
sino amor o deseo,
yo sería aquel que imaginaba;
aquel que con su lengua, sus ojos y sus manos
proclama ante los hombres la verdad ignorada,
la verdad de su amor verdadero.

Libertad no conozco sino la libertad de estar preso en alguien
cuyo nombre no puedo oír sin escalofrío;
alguien por quien me olvido de esta existencia mezquina,
por quien el día y la noche son para mí lo que quiera,
y mi cuerpo y espíritu flotan en su cuerpo y espíritu
como leños perdidos que el mar anega o levanta
libremente, con la libertad del amor,
la única libertad que me exalta,
la única libertad por que muero.

Tú justificas mi existencia:
si no te conozco, no he vivido;
si muero sin conocerte, no muero, porque no he vivido.

LUIS CERNUDA, «Los placeres prohibidos» (1931).

8
La homofobia

Si este fuera un libro de cocina, ahora mismo estaríamos listando los ingredientes del plato que vamos a elaborar. Ves que voy hablando de cosas que, tal vez, parecen no tener mucho que ver con el contenido que anuncia el título. Es cierto, voy avanzando gradualmente hacia ese objetivo mientras toco esos temas para que, cuando lleguemos a los capítulos sobre homofobia interiorizada, tengas este preparatorio asimilado, de modo que te resulte mucho más sencillo entender, por ejemplo, la importancia que tiene en tu autoestima lo que hacen y dicen los homófobos. Según los primatólogos (De Waal, 1995), el ser humano es una mezcla curiosa entre los territoriales y agresivos chimpancés y los prosociales y sexuales bonobos. Eso hace que, además del amor, lamentablemente hagamos la guerra. Y que nuestras sociedades tengan un componente violento inherente que, además, se suele canalizar contra las minorías. La justificación de esta violencia se realiza mediante algunas ideologías que ofrecen un argumentario según el cual determinadas personas merecen recibir la violencia a causa de algunas características suyas. Los prejuicios son ideas distorsionadas sobre determinados grupos que sirven como justificación para la exclusión o agresión a sus integrantes. La homofobia es la ideología que pretende justificar que los homosexuales recibamos violencia.

La homofobia se define como el «miedo y una aversión irracionales a la homosexualidad y hacia lesbianas, gais, bisexuales y transexuales (LGBT), basada en prejuicios y comparable al racismo, la xenofobia, el antisemitismo y el sexismo […] la homofobia se manifiesta en las esferas pública y privada de diferentes formas como la incitación al odio y la incitación a la discriminación; el ridículo y la violencia verbal, psicológica o física; la persecución y el asesinato; la discriminación y violación del principio de igualdad y la injustificada e irrazonable limitación de derechos que, a menudo, se oculta detrás de justificaciones basadas

en el orden público, la libertad religiosa y el derecho a la objeción de conciencia».[42] Fíjate en todo lo que dice el Europarlamento sobre la homofobia: es irracional, comparable al racismo, la xenofobia, el antisemitismo y el sexismo, incita al odio y a la discriminación y supone un intento de justificar que se menoscaben o supriman los derechos que, de manera inalienable, corresponden a cualquier persona homosexual del mundo. Por si no es suficientemente claro, te lo voy a repetir:

- Los homófobos pretenden despojarte de derechos que son tuyos por tu propia naturaleza como ser humano.
- Los homófobos pretenden despojarte de esos derechos usando la violencia física o psicológica.
- Ergo: el problema es la homofobia, no que tú seas homosexual.

La homofobia es violencia ejercida por gente irracional

Los homófobos, como veremos, son personas con problemas psicológicos. Pero lo primero que debemos poner de relieve es que la homofobia es un prejuicio. No se trata de una fobia al estilo de la aracnofobia. Los homófobos no huyen espantados calle abajo huyendo de los homosexuales, los homófobos odian a los homosexuales. La palabra griega (fobia) significa tanto 'temor' como 'aversión'. La homofobia se refiere a esta segunda acepción.
¿Por qué alguien podría odiar a los homosexuales? Por cuatro motivos principales:

a. Por prejuicios religiosos/ideológicos.
b. Por machismo.
c. Por miedo a su propia homosexualidad.
d. Por problemas psicológicos.

A. Homofobia y prejuicios religiosos/ideológicos

Circula por Internet una anécdota maravillosa que, cada vez que puedo, la comparto. Desconozco si sucedió de verdad o se trata de una leyenda urbana pero eso, en este caso, es lo de menos porque lo importante es aquello que se pone de relieve: la comparativa entre lo que dicen los textos de la Biblia y nuestras leyes actuales. Cuentan que la carta la remitió un radioyente a Laura C. Schlessinger,[43] una locutora de un programa con consejos en directo y que se autodenomina «médico, psicóloga, autora de *best sellers* y consejera familiar», (¡ahí es nada!). En uno de sus programas dijo que la homosexualidad no podía ser consentida, apoyándose en el versículo 18, 22 del Levítico: «No te acuestes con un hombre como si te acostaras con una mujer. Eso es un acto infame». Y alguien, verdaderamente inteligente, le escribió el siguiente texto, donde le agradecía sus consejos y le pedía que le resolviese algunas dudas prácticas sobre determinadas leyes bíblicas (la carta no tiene desperdicio):

> Querida Dra. Laura:
>
> Gracias por hacer tanto para educar a la gente en relación con la Ley de Dios. He aprendido mucho de su programa de radio, y trato de compartirlo. Por ejemplo, el estilo de vida homosexual. Yo simplemente les recuerdo que el Libro del Levítico 18, 22 claramente establece que eso es una abominación..., fin del debate. Sin embargo, necesito consejo de usted en relación con algunas otras citas de las Leyes de Dios y cómo obedecerlas.
>
> Me gustaría vender a mi hija como esclava, tal y como indica el Éxodo 21,

7. En los tiempos que vivimos, ¿qué precio piensa que sería el más adecuado? El Levítico 25,44 establece que puedo poseer esclavos, tanto varones como mujeres, mientras sean adquiridos en naciones vecinas. Un amigo mío asegura que esto es aplicable a los mexicanos, pero no a los canadienses. ¿Me podría aclarar este punto? ¿Por qué no puedo poseer canadienses?

Sé que no estoy autorizado a tener contacto con ninguna mujer mientras esté en su período de impureza menstrual (Levítico 15, 19-33). ¿Cómo puedo saber si lo están o no? He intentado preguntarlo, pero muchas se ofenden.

Tengo un vecino que insiste en trabajar el sábado. El Éxodo 35, 2 establece que merece la pena de muerte. ¿Estoy moralmente obligado a matarlo yo mismo?

En el Levítico 21, 18 se establece que uno no puede acercarse al altar de Dios si tiene un defecto en la vista. He de confesar que necesito anteojos para leer. ¿Mi agudeza visual tiene que ser del cien por cien? ¿Se puede rebajar un poco esta condición?

La mayoría de mis amigos (varones) llevan el pelo bien cortado y cuidado, incluso en la zona de las sienes, a pesar de que esto está expresamente prohibido por el Levítico 19, 27. ¿Cómo han de morir?

Sé gracias al Levítico 11, 7 que tocar la piel de un cerdo muerto me convierte en impuro. ¿Puedo seguir jugando al básquet si me pongo guantes?

Mi tío tiene una granja. Incumple lo que se dice en el Levítico 19, 19 ya que siembra dos cultivos distintos en el mismo campo, y también lo incumple su mujer ya que lleva prendas hechas de dos tipos de tejido diferentes (algodón y poliéster). Él, además, se pasa el día maldiciendo e insultando. ¿Es realmente necesario llevar a cabo el engorroso procedimiento de reunir a todos los habitantes del pueblo para lapidarlos (Lev 24, 10-16)? ¿No podríamos, sencillamente, quemarlos vivos en una reunión familiar privada como se hace con la gente que duerme con sus parientes políticos (Lev 20, 14)?

Sé que usted ha estudiado estos asuntos con gran profundidad, así que confío plenamente en su ayuda. Gracias de nuevo por recordarnos que la palabra de Dios es eterna e inmutable.

Como ves, no le faltan ni ironía ni razón. Hay quienes no se quieren enterar de que la Biblia no es más que una recopilación de textos de diferentes procedencias que fueron recogidos a lo largo de varios siglos y que fueron editados con el formato actual en tiempos del rey Josías (639-608 a. C.), y no es la palabra de ninguna divinidad (¿y si resulta que Dios no se comunica a través de los libros?). Resulta muy ilustrativa la investigación del director del Instituto de Arqueología de la Universidad de Tel Aviv, el doctor Israel Finkelstein (2001). Los estudios arqueológicos científicos demuestran que el Éxodo masivo, tal como se narra, no existió, que los patriarcas no fueron más que mitos colectivos en torno a los que giraron las identidades tribales de muchas comunidades de la zona y que el Pentateuco, lejos de haber sido escrito por Moisés, fue una recopilación de diversos escritos y leyes de orígenes diversos (incluyendo las leyes babilónicas) pero que, en ningún caso, tienen

origen divino. Simplemente fueron un elemento propagandístico para el pueblo que justificó su conquista de los territorios vecinos argumentando que eran el pueblo elegido y que aquella tierra les había sido prometida por su divinidad. ¿Cómo te quedas cuando te enteras de que todo lo que defienden los que te maltratan no es más que una colección de mitos alegóricos?

La homofobia bíblica tiene mucho que ver con el estado de guerra perpetua en que vivían los hebreos de la época en que se redactó el texto. ¿Qué necesita un pueblo de guerreros? Obviamente, soldados. ¿De dónde salen los soldados? De los úteros de sus madres. ¿Y cómo llegan hasta allí? Gracias al coito heterosexual con eyaculación dentro de la vagina. Así que un pueblo que está en permanente guerra para invadir los territorios vecinos, necesita evitar la masturbación, la eyaculación fuera de la vagina, las felaciones y el coito anal (tanto heterosexual como homosexual). ¿A que te suena de algo esta lista de prácticas? Pues sí, en efecto: es la lista de prácticas que la Iglesia considera prohibidas. *Voilà!* Ya sabes por qué la Biblia es homófoba. Los que escribieron la Biblia condenan todo lo que no sea reproducirse, justo como siguen haciendo los ultraortodoxos de cualquier religión actual. Y, si no son capaces de darse cuenta de que no tiene ningún sentido negarse a vestir prendas que combinen tejidos o que Dios no quiere que se martiricen con cilicios, ¿de verdad crees que van a ser capaces de darse cuenta de que ser homosexual es tan natural como ser heterosexual? Pues eso, cariño, va siendo hora de que dejes de creer en milagros, en cuentos de hadas y en que los irracionales estos van a entender la homosexualidad. Con ellos solo queda una herramienta: educación, educación y educación. Pero no de ellos, sino del resto de la humanidad. Para que cada vez se queden más aislados y, finalmente, los ultras de cualquier signo no sean más que una minoría insignificante. Pero no cambiarán. Porque sus cerebros no dan para ello. Y este es el verdadero problema con la homofobia por motivos religiosos: la escasa capacidad intelectual.

Los homosexuales no tenemos problemas con la Iglesia. No, no has leído mal: he afirmado que los homosexuales NO tenemos problemas con la Iglesia. La Iglesia está formada por el conjunto de fieles y no todos los creyentes son homófobos. De hecho, pocos creyentes, si hacemos caso a las estadísticas, lo son. Es imposible tener problemas con un buen cristiano, es imposible tener problemas con un buen ateo, es imposible tener problemas con un buen judío, es imposible tener problemas con un buen budista y es imposible tener problemas con un buen musulmán porque todos

ellos son buenas personas que solo buscan el bienestar de los demás. Con quienes tenemos problemas los homosexuales es con algunos de los jerarcas de la Iglesia (o representante similar en otras religiones) y con algunos grupos ultras. Este es un tema amplio y sobre el que, si te interesa o afecta a tu vida, te aconsejo que te informes recurriendo a cualquiera de los siguientes recursos:

1. En primer lugar, muchos homosexuales viven su homosexualidad de manera compatible con su fe religiosa. En los países católicos no es tan frecuente, pero en países del entorno luterano es fácil encontrar lo que llaman «iglesias inclusivas», donde la diversidad sexual puede visibilizarse en el culto religioso ya que es respetada e incluida dentro de la feligresía con naturalidad. Ni todas las iglesias son excluyentes ni todos los homosexuales somos ateos.

2. La inclusividad es propia de Iglesias con mejores teólogos. De hecho, cuando oyes los sermones homófobos de algunos predicadores, se te cae el alma a los pies ante el número de sandeces, sinsentidos y faltas de rigor que cometen. Y ya no solo te preocupa el predicador sino su rebaño, porque el nivel teológico del sermón es indicativo del nivel intelectual de la audiencia a la que está dirigido.

3. Algunos jerarcas (cardenales, obispos, arzobispos, rabinos, predicadores, imanes, etcétera) representan a grupos integristas que sostienen que la homosexualidad es una enfermedad y que debe ser curada. Saben que no lo es pero, si lo afirmaran públicamente, perderían credibilidad y no quieren que la falta de credibilidad les perjudique su negocio (algunas sectas son grandes negocios).

4. Otros jerarcas (el papa Benedicto XVI fue un ejemplo de ello), a pesar de su inmensa formación teológica, son representantes de una teología que no ha sabido levantar la vista de los libros sobre el dogma y que, por ello, no ha sido capaz de mirar a los ojos de la realidad. Su teología no viene de la vivencia del mundo sino de lo que determinadas posturas basadas en tradiciones que entroncan con el Medievo dicen sobre la homosexualidad. No han ido a las calles del siglo XXI a comprobar si Agustín de Hipona ya se equivocaba al rechazar su propia homosexualidad en el siglo IV[44]. Al contrario que estos, hay otros teólogos más en contacto con el mundo que afirman que la obra de Dios no ha sido bien entendida por el dogma y que es necesaria una renovación del mismo. Estos teólogos son los llamados «renovadores» y han sufrido no pocos contratiempos dentro de la Iglesia. Estos otros teólogos no tienen nada claro que se deba condenar la homosexualidad. Afirman con

rotundidad que el cristianismo (así como el islam o el judaísmo) son religiones de amor, que Dios / Alá / Yavé son dioses de amor en cuyos designios entra perfectamente la diversidad afectivo-sexual. De hecho, a mayor profundidad teológica, mayor aceptación de la diversidad como expresión de la misma unidad. Los teólogos mejor formados dudan mucho de que en la alegoría narrada mediante episodios como el de Sodoma y Gomorra se estuviese castigando la homosexualidad y defienden que el castigo se debió a la inhospitalidad de las ciudades. De hecho, en todo el Evangelio cristiano no aparece ni una sola condena a la homosexualidad mientras que sí aparece una posible muestra de aceptación por parte de Jesús. Hay quienes afirman que el episodio del centurión (Mt 8, 5-13) es un ejemplo de respeto por la homosexualidad ya que los expertos consideran que la palabra empleada en el original griego para referirse al siervo enfermo (*pais*) tiene tres posibles significados: 'hijo', 'siervo' o 'amante' (Dover, 1978 y Sergent, 1986), de modo que, en caso de ser así (los expertos aún lo siguen discutiendo, es lógico), resulta que el centurión le habría pedido a Jesús algo así como «mi amante está enfermo y solo tú puedes salvarlo», a lo que Jesús le contestó algo parecido a «nunca he visto una fe como la tuya en todo Israel, me maravillas. Ve con tu amante que ya está sanado». Hasta hubo una vez una campaña en USA que venía a decir: «Si Jesús bendijo la homosexualidad con un milagro, ¿quién eres tú para condenarla?».

5. Por último, existe un grupo de jerarcas que huyen de su propia homosexualidad. Esos son casos similares a los de aquellos representantes del partido republicano estadounidense que de día votan leyes contra el matrimonio homosexual y, de noche, son vistos en clubes de sexo gay. Un poco más adelante hablo de ellos.

En resumen: los que suelen presentar las posiciones más agresivas contra la homosexualidad suelen ser los de menor (o nula) formación teológica o personas con graves conflictos interiores. A mayor formación y nivel intelectual de los teólogos y de los creyentes, mejor aceptación e integración de la diversidad como un ejemplo de la capacidad que tiene la propia divinidad para expresarse a través de infinidad de manifestaciones distintas (recuerda: amar al que se parece a ti es fácil, por eso a Dios se llega a través del camino que pasa por amar al que no piensa como tú). Así pues, si resulta que el homófobo es alguien de bajo nivel intelectual, entenderás que no podrás lograr demasiado razonando. En todo caso, debemos promover leyes que defiendan a las minorías frente a este tipo de personajes cuya incultura es tan agresiva. En

ese sentido, la lucha LGTB es primordial y debemos apoyarla porque está haciendo por ti aquello que no podemos hacer por nosotros mismos: promover leyes de protección frente a la barbarie ignorante. El reciente episodio de apuñalamiento y asesinato de varios participantes en el Pride de Tel-Aviv (2015) son una muestra, trágicamente clara de que lo que necesitamos es protección frente a esos locos absurdos que forman parte de cualquier grupo ultra. Con ellos, por culpa de su locura, no hay diálogo posible. Frente a ellos solo nos queda exigir protección a quien corresponda. Lo mismo ocurre con los neonazis, de quienes las leyes y los cuerpos de seguridad deben proteger a todos los colectivos a los que ellos, desde su sinrazón, amenazan.

B. Homofobia y machismo

La homofobia nazi, sin embargo, no es una simple homofobia religiosa, sino que incorpora claros rasgos machistas. No toda la homofobia tiene que ver con los prejuicios religiosos, a menudo tiene que ver con el machismo y, de eso hablaremos ahora. La homofobia machista (en general, no solo la de corte fascista) minusvalora a los homosexuales por «comportarse como mujeres» y describe nuestras prácticas sexuales como algo denigrante. Por ejemplo, dice «tuvo que poner el culo» como sinónimo de 'tuvo que rebajarse ante otro' o «vete a mamarla» como equivalente de 'fastídiate'. Además, emplea palabras como «nenaza» en el sentido de 'débil'. Este tipo de homofobia considera que solo existe un modelo válido de ser hombre y es el del hombre aguerrido, combativo, rudo (algo así como un soldado duro), de modo que los homosexuales, especialmente los más afeminados, son considerados una especie de «hombres inferiores». Esto es propio de la peor de las ideologías sobre el género.

Este tipo de homofobia guarda relación con la fobia a la pluma y muchos hombres gais siguen presos de ella cuando se burlan de otros gais porque son afeminados. Como la abordaré en varios capítulos, solo quiero que entiendas que esta parte de la homofobia tiene que ver con el machismo porque denigra lo femenino, considera que la mujer es inferior al hombre. Es la misma ideología causante de que las mujeres sufran discriminación laboral o, lo que aún es peor, sean maltratadas, violadas o asesinadas por hombres que se consideran sus propietarios. La violencia del machismo se vierte contra todo el mundo: contra las mujeres y contra los homosexuales pero, también, contra los demás hombres heterosexuales, puesto que son percibidos como competidores.

También hay mujeres homófobas y machistas que te denigran por «no ser un verdadero macho». El machismo es violencia en todas sus acepciones y en todas las direcciones. Y solo podemos hacer una cosa: acabar con él.

Dado que este tipo de homofobia machista es la que más frecuentemente se encuentra detrás de nuestra homofobia interiorizada, es la que hace que te sientas inferior, defectuoso y denigrado:

- Inferior: porque, según el modelo machista, tú eres menos hombre que los demás al no exhibir aquellas características que «te convierten en hombre».
- Defectuoso: porque, dicen, eres menos hombre debido a que has nacido con algún tipo de tara / defecto / enfermedad que te impide ser tan hombre como los demás.
- Denigrado: porque, al considerarte inferior y defectuoso, no puedes ocupar otro lugar que el de proporcionar placer a los que «merecen recibirlo», que son los *machos verdaderos*. En muchas culturas, se empleaba como método de humillación a los esclavos y prisioneros de guerra la misma práctica sexual con la que nosotros compartimos placer: el sexo anal. Follarse a un hombre era un modo de humillarlo. Y eso genera confusión y no pocos problemas para asumir que a uno le gusta ser penetrado. Como esto es importante, me ocuparé de ello más extensamente en el capítulo 13.

C. Homofobia y rechazo de uno mismo

Dolorosamente, a menudo es frecuente encontrarse con que muchos hombres homosexuales reniegan de su propia homosexualidad y, para no despertar sospechas o debido a sus profundos conflictos interiores, se convierten en los perseguidores más violentos de los demás homosexuales. Como comentaba antes, de vez en cuando salta la noticia de que algún político homófobo estadounidense ha sido cazado saliendo de un club gay. En España sucede algo similar con miembros de la Iglesia católica; uno de mis pacientes me comentaba que, durante su estancia en el Vaticano (era sacerdote y vino a consulta para poder aceptar su homosexualidad y salir del armario), era muy frecuente ver entrar y salir prostitutos de aquellos aposentos.[45] Relacionado con el rechazo a la propia homosexualidad, en España tenemos algún obispo que se ha destacado por sus declaraciones contra los homosexuales, que muestra obsesión por condenar la homosexualidad y por asustarnos

con el infierno. Hay cierto consenso dentro del mundo gay en reconocer que su gestualidad es la típica del homosexual que no quiere que se le note. Personalmente estoy convencido de que él es gay y de que tiene tanta homofobia interiorizada que odia profundamente esa parte de sí mismo, y creo que esa obsesión suya contra la homosexualidad no es más que un reflejo de su obsesión por salvar su alma (imagino que él, de verdad, cree que es un pecador). El problema es que, con esa obsesión suya, está arrastrando al sufrimiento a muchos otros homosexuales creyentes. Ojalá, y al contrario que Agustín de Hipona, este obispo aprenda a reconocer que toda su naturaleza es hija de Dios y, por tanto, tan pura como la de un hombre heterosexual. Que el infierno no existe y que las puertas del cielo siempre están abiertas para los que no difunden mensajes de odio sino de amor y respeto. Nunca es tarde para arrepentirse, monseñor,[46] anímese. De hecho, a partir de ahora, este libro pretende comenzar a ser útil también para personas como usted. Porque vamos a hablar de las secuelas de la homofobia para que nos liberemos del infierno, este sí, real, que crean esas secuelas.

D. Homofobia y problemas psicológicos

Muy recientemente se ha publicado una investigación (Ciocca *et ál.,* 2015) que destaca los problemas psicológicos de los homófobos y repasa la concepción que la ciencia tiene sobre la homofobia. Los estudios nos dicen que quienes la padecen suelen ser personas que otorgan un valor moral a la sexualidad. Además, tienen una visión muy monolítica sobre cómo deben ser los comportamientos sexuales y, en muchos casos, se trata de personas sexofóbicas (ver capítulo 13). En este estudio concreto, la homofobia se relaciona mediante un análisis de regresión con tres variables: psicoticismo, mecanismos defensivos inmaduros y un apego *(attachment)* inseguro.

Este último (Bowlby, 1988) es propio de personas que desarrollan una visión del mundo como un lugar inseguro donde se sienten continuamente amenazados y que viven sus relaciones como un continuo «o ellos o yo». Las personas que puntúan alto en psicoticismo suelen ser personas con dificultad para empatizar. Y por último, los mecanismos inmaduros de defensa se refieren a estrategias como la devaluación del otro. ¿Verdad que ya te suena? Si lo unes todo, te resulta sencillo ver cómo las piezas de este puzle describen a los homófobos como personas que se sienten inseguras y que, para defenderse de su propio miedo (muchos, apoyados en

sus creencias religiosas fanáticas), devalúan, desprestigian y atacan a colectivos sobre los que su sistema de creencias justifica que se ejerza esta violencia física, verbal o simbólica.

En resumen, la homofobia es un prejuicio, una aversión que algunas personas sienten hacia los homosexuales y que se relaciona con la rigidez mental, con el machismo y con la violencia. Como cualquier otro prejuicio, supone la existencia de una actividad mental no consciente que distorsiona la percepción. Como si su cerebro les engañase para que eligieran solamente aquella información que les hace seguir convencidos de una idea negativa sobre un grupo. Así, seleccionan la actividad sexual, la diversión o los atuendos para defender una idea sobre los gais que nos describe como promiscuos, fiesteros o afeminados. La homofobia, como ves, es violencia simbólica porque pretende justificar que los homosexuales seamos tratados como seres de segunda categoría en comparación a los heterosexuales y porque selecciona determinadas informaciones sobre nosotros para justificar esta discriminación, esta consideración de ciudadanos que merecemos violencia.

Para terminar, redondearé este capítulo con uno de mis artículos, «El mundo (ya no) muerde» (Martín, 2013d), donde hablo de cómo ha cambiado ese mundo al que tú aún temes y de esos personajes a los que temes enfrentarte.

«EL MUNDO (YA NO) MUERDE»

Va el ministro Fernández Díaz y dice que los matrimonios homosexuales no «garantizan la pervivencia de la especie», pero resulta que la sociobiología hace más de una década que argumentó que los homosexuales (de las diferentes especies animales) somos muy importantes para la naturaleza porque, como padres de reserva, garantizamos la supervivencia de la siguiente generación de crías. Y resulta, también, que el señor ministro es miembro de la Sacra y Militar Orden Constantiniana de San Jorge, así que yo, como maricón que soy, me pregunto a quién hago caso: ¿a las conclusiones empíricas de la ciencia o al criterio de un señor que juega a los templarios en sus ratos libres? Pues eso... ains, ¡los homófobos ya no son lo que eran! Charlemos un rato sobre ellos.

Y no me digas que el criterio de un ministro es válido porque todos somos conscientes de que, lamentablemente, en este país, ser ministro no es garantía de solvencia intelectual.[47] La cuestión es que, este mes, he pensado que sería bueno analizar la situación de la homofobia en nuestro país. No para realizar un estudio sociológico (que no es lo mío) sino una descripción de los rasgos y tipologías de homófobos que nos podemos encontrar en nuestra vida cotidiana. Para que sepamos reconocerlos, anticipárnosles y sacarles ventaja (guay, ¿no?).

¿VIVIMOS EN UN CONTEXTO HOMÓFOBO?48

No. En absoluto. Y, quien diga lo contrario o miente o está desinformado. Así de claro. Lo digo convencido gracias a los datos contrastados. La ley del matrimonio igualitario se aprobó en 2005. Dos años más tarde, en julio de 2007, la Fundación BBVA publicó un informe titulado «Retrato social de los españoles», donde se recogía que el 60 por ciento de nuestros conciudadanos aceptaba el matrimonio entre personas del mismo sexo. También se recogía que este apoyo era mayoritario entre los jóvenes de entre 15 y 34 años (75 por ciento), así como entre las personas con estudios superiores (71 por ciento), las no adscritas a una religión (75,5 por ciento) y las que se identifican con la izquierda y el centro-izquierda (71,9 por ciento). Sin embargo, solo un 44 por ciento se posicionaba a favor de la adopción por parejas homosexuales, frente a un 42 por ciento que se oponía.

Cuatro años más tarde, en 2011, una encuesta de la que se hace eco el periódico *El País* (Riveiro, A., «La mayoría de los españoles aprueba el matrimonio y la adopción homosexual») revela cómo progresa (a un 56 por ciento) el porcentaje de los ciudadanos que se muestra a favor de que los homosexuales podamos adoptar hijos.

Ya en 2012, el Tribunal Constitucional, en la sentencia que rechaza el recurso de inconstitucionalidad que presentó el PP contra la ley del matrimonio igualitario y basándose en informes del CIS, afirma que «por otra parte, este Tribunal no puede permanecer ajeno a la realidad social y hoy existen datos cuantitativos contenidos en estadísticas oficiales que confirman que en España existe una amplia aceptación social del matrimonio entre parejas del mismo sexo».

Hace poco, la liga de fútbol holandesa inició una campaña animando a los futbolistas homosexuales a dejar de estar armarizados, y Microsoft acaba de lanzar un anuncio en el que incluye una boda entre dos mujeres. Así que me reafirmo: no vivimos en un contexto homófobo.

Dedico más de cuatro (y de cinco) consultas semanales a ayudar a hombres gais a superar el terror que les provoca el mero hecho de pensar en afirmar públicamente que son homosexuales. Si yo les animase a salir del armario creyendo que vivimos en un contexto homófobo, ¡menuda mala leche tendría!

Pero entonces, ¿es que no hay agresiones?

A ver, sería maravilloso poder vivir como en los pueblos de hace treinta años: con la puerta abierta para que los vecinos pudiesen entrar cuando quisiesen. Eso sí, intenta hacerlo ahora y ya me dirás cuánto tiempo te dura el televisor en su sitio. ¿Significa eso que vivimos en un caos de delincuencia y saqueos? No, significa que hay algunas personas que roban pero que no podemos decir que todo el mundo sea un chorizo. De hecho, la mayoría de tus vecinos incluso te avisarán de que te has dejado la puerta abierta pero, con uno solo que sea ratero, ya habrás perdido el plasma. Pues algo muy parecido pasa con la homofobia. De la misma forma que son necesarias las leyes contra los robos, son necesarias las leyes contra la homofobia (y ahí están trabajando los colectivos LGTB), pero eso no significa que nuestra sociedad sea fundamentalmente homófoba. La homofobia es algo que —en líneas generales — ha desaparecido, aunque aún queden determinados perfiles de individuos que siguen siendo muy homófobos. Así que, una vez contextualizados, vamos a hablar más de ellos.

OTRO PALABRO DE LOS MÍOS: «TODÓFOBOS»

Un todófobo es ¡Mauricio Colmenero!, el personaje de la serie *Aída*. No es que sea homófobo, es que —además— es machista, racista, clasista, xenófobo..., le tiene fobia a todo aquello que no encaje con unos estereotipos muy rígidos acerca de quiénes son las «personas de bien». Eso es un todófobo: un personajillo que le tiene fobia a cualquiera que forme parte de una minoría social o, dicho de otro modo, a todo aquello que se diferencie de un estereotipo rígido sobre las, a su juicio, formas correctas de ser y estar.

Seguro que, en tu entorno, puedes reconocer a alguno de ellos, así que quizá puedas indagar sobre por qué lo son (te voy a dar algunas pistas). ¿Has visto el bailecito que se montan los jugadores de la selección de rugby de Nueva Zelanda antes de un partido? (¿No? pues deberías: están buenísimos, ¡qué brazos, qué piernas! los de la selección neozelandesa). Se trata de una danza tradicional maorí que se ejecutaba antes de las batallas y que incluye posturas amenazantes, gritos, rugidos, manotazos en el propio cuerpo..., es decir: una auténtica demostración de poderío físico como las que hacen los gorilas o los chimpancés antes de pelearse. ¿Por qué hacen esto los maoríes (y los gorilas)? Porque la mejor victoria es la que se consigue en una batalla que no se libra. Si amedrentas a tu enemigo hasta el punto de que huya —acojonado— antes de la confrontación, habrás ganado sin gasto de energía y sin despeinarte (que la gomina está muy cara).

Esto de tratar de amedrentar a los demás es algo que los humanos hacemos a diario. En el caso de la danza de los maoríes, la conexión evolutiva con el resto de primates es muy evidente, pero existen muchas otras muestras de este tipo de comportamiento y la conducta de los todófobos es una de las más evidentes. ¿Qué hace un todófobo? Intenta imponerse sobre los miembros del grupo que lo rodea. ¿Cómo lo hace? Amedrentándolos. ¿Cómo los amedrenta? ¡Buscando sus vulnerabilidades y alardeando de que las conoce! Ea, ya tienes una explicación de por qué el fulano ese de tu oficina hace comentarios homófobos como quien no quiere la cosa.

En efecto: si tú vives tu homosexualidad ocultándola, tratando de no hablar de tu vida personal y esquivando cualquier muestra de tu orientación sexoafectiva, el todófobo olisqueará tu incomodidad ante el hecho de que se sepa que eres gay. Así que usará ese incomodo tuyo para generarte presión y amedrentarte. Si él viera que no te avergüenzas de ser gay y que vives tu homosexualidad con la misma naturalidad que vives tu color de pelo, no percibiría tu vulnerabilidad y, por tanto, no le serviría para atemorizarte. Así que no soltaría comentarios homófobos. A lo mejor te insulta por hechos como que no tengas estudios, pero no por el de ser maricón. Como me decía un paciente: «También se podía meter con mi calva y no lo hace... ¡porque soy el primero que hace bromas sobre ella!».

Por tanto, una de las maneras de librarte de un todófobo es no ocultar tu homosexualidad. El problema es que tú estás convencido de que, si te muestras gay, él te insultará, cuando la realidad es justo la contraria: el todófobo te agrede porque, en tu ocultamiento, él percibe vulnerabilidad. Así que ¡homosexualidad asertiva como arma!: vive tu homosexualidad con toda la naturalidad del mundo ¡porque será tu mejor estrategia para no ser atacado!

Cuando hablo de «homosexualidad asertiva» me refiero a la actitud que te permita hablar de tu vida personal con la misma naturalidad no impostada con que lo harías si fueses heterosexual. Es una actitud beneficiosa para ti en todos

los sentidos y, sinceramente, te animo a que la pongas en práctica y a que desconfirmes tus temores a ser rechazado. Puedes, al respecto de temores y expectativas de rechazo, releerte mi artículo «Te romperé los esquemas» (Martín, 2013e).

DERECHOS HUMANOS

Claro que no soy un inconsciente y sé muy bien que queda mucho trabajo por hacer, que existen países en el mundo donde la homosexualidad está perseguida y castigada con la cárcel, ¡incluso con la muerte en siete de ellos! Pero asimismo es cierto que, en muchos de esos países, también está castigado con la muerte que una mujer mantenga relaciones sexuales sin estar casada, y no me imagino a ninguna mujer de nuestro país temerosa de ser madre soltera por si acaso la lapidan. Ya que tenemos la suerte de vivir en un lugar donde el esfuerzo de los activistas por los derechos humanos ha dado buenos resultados, vamos a vivir disfrutando del resultado de esos esfuerzos y vigilantes para que no haya retrocesos. Vivamos todo lo relajados que nuestra salud mental se merece. Incluso en lugares donde, supuestamente, la homofobia es mayor (como pueblos pequeños), la vida de las personas homosexuales es mucho más tranquila de lo que los temores de muchos podrían hacer pensar. En nuestro ámbito, los obstáculos están más en tu interior que en tu contexto. Y si haces el esfuerzo de entrenar tu asertividad y vives tu homosexualidad con naturalidad, te darás cuenta de lo mucho que ganas.

El hecho de que nosotros participemos de una sociedad respetuosa y que, mediante nuestra visibilidad, ayudemos a visibilizar ese respeto mayoritario a los Derechos Humanos es, precisamente, uno de los argumentos más poderosos para que estos derechos se implementen y respeten en otros lugares. Una directiva europea de 2009, presentada por la eurodiputada Kathalijne Buitenweg,49 hacía mención a que el éxito de las políticas contra la discriminación de algunos Estados miembros debía exportarse al resto de países europeos. Eso sin mencionar que cuanto más visibles seamos, con cuanta más naturalidad vivamos nuestra homosexualidad, menos argumentos falaces les quedarán a los homófobos residuales.

VOLVIENDO A LOS HOMÓFOBOS (RESIDUALES)

Los homófobos que quedan son restos de una sociedad que ya ha desaparecido. No hace mucho, en Estados Unidos se publicó un artículo sobre las veinte cosas que sucederían en el siglo XXI y, entre estas, además de enviar una tripulación a Marte, se daba por asegurada la expansión internacional del matrimonio homosexual y la supresión de la discriminación contra las personas homosexuales (porque, no lo olvides, no estamos consiguiendo derechos, estamos eliminando discriminaciones, que es muy distinto). En este mundo que estamos construyendo, vivir la homosexualidad de forma natural es parte del escenario. Y para que otros puedan hacerlo más tarde, es bueno que lo hagamos nosotros, que podemos ya. Para ello será mejor que conozcas cómo son y por qué actúan así los homófobos residuales que puedas encontrarte, ya que, además de los todófobos, que buscan las vulnerabilidades de quienes los rodean para amedrentarlos, tienes a otros curiosos personajes sobre los que te proporciono algunos apuntes.

Existen personas inseguras o frustradas que, en un intento de compensar su autoestima, buscan otros colectivos a los que discriminar. Si te perciben seguro de ti mismo y emocionalmente equilibrado, ni se atreverán contigo. Ellos, no lo olvides, buscan víctimas fáciles. Y tú no lo eres, ¿verdad que no?

En el grupo anterior se incluyen algunas mujeres que, en lugar de argumentos, solo tienen un buen par de tetas. Están acostumbradas a que los tíos caigan rendidos a sus pies y, como saben que eso no funciona con nosotros, se sienten inseguras y —a veces— se ponen agresivas. La mayoría de las mujeres son muy *gayfriendly* y suelen tener un trato adorable hacia nosotros; sin embargo, ten cuidado con alguna que otra *choni neumática,* por lo que pueda pasar. Con quienes más cuidado debes tener es con los neonazis y otros grupos de ultraderecha porque su perfil es extremadamente peligroso y consideran justificada la agresión física. Por fortuna, su presencia es mucho menor de lo que la espectacularidad de los titulares podría hacernos pensar.

Otro grupo que, lamentablemente, suele ser muy homófobo es el de los homosexuales que niegan su propia homosexualidad. Hay muchos casos que sirven de ejemplo: los que son noticia porque, llevando una vida aparentemente heterosexual y habiendo hecho campaña contra el matrimonio igualitario, los pillan saliendo de una sauna. O aquellos que hacen campaña para «curarse la homosexualidad» y luego los cazan con un perfil en Grindr. A veces, nuestros peores enemigos están en casa. Los homosexuales con homofobia interiorizada o los que se encuentran en los momentos iniciales de asumir su homosexualidad pueden no ser capaces de gestionar bien el conflicto que ello les supone y expulsar esa rabia agrediendo a otros homosexuales. Incluso, todos conocemos casos así, están los que pretenden negar su homosexualidad y, para que *nadie sospeche,* adoptan una actitud claramente homófoba. Casi todos, además, provienen de entornos muy conservadores, donde se comparte una cosmovisión homófoba.

COSMOVISIONES HOMÓFOBAS

Justo revisando el segundo borrador de este artículo, salta la noticia de que hay nuevo papa... y que es un papa homófobo. La noticia, de entrada, sería que un papa católico romano no fuese homófobo (no sé qué esperábamos, la verdad), aunque a mí me parece especialmente remarcable que las agencias de noticias destaquen como defecto de Francisco I el hecho de que sea contrario al matrimonio igualitario. Esto sí me parece interesante, porque significa que los medios adoptan una visión crítica sobre el asunto y consideran recriminable que el Papa tenga una actitud homófoba. Sinceramente, hace treinta años no se nos hubiese pasado por la cabeza ni tan siquiera extrañarnos de ello, y ahora, sin embargo, se señala su homofobia como un escollo en su pontificado. Bueno, a mi entender, es un avance que concuerda con los datos sociológicos con los que comencé este artículo. Por otro lado, el papa de Roma y la jerarquía católica (no los cristianos, que, al final, no tienen nada que ver los unos con los otros) lo que sostienen es una cosmovisión homófoba que deberías tener presente para poder entender (y pasar de) estos planteamientos curiales.

Cosmovisión es «una manera de ver e interpretar el mundo». Todos los seres humanos tenemos una y la tenemos porque la necesitamos para enmarcar nuestra experiencia y responder las grandes preguntas de la vida. La religión suele ser una de esas cosmovisiones y, como cualquier antropólogo te dirá, si analizas la situación económica de un pueblo (su capacidad para producir y mantener bienes para sus miembros), podrás entender su religión. En el caso del Israel que debe huir de Egipto guiado por Moisés (según el libro del Éxodo), la veracidad de esta aseveración es más que palpable. Se trataba de un pueblo migrante, que quería retornar al lugar del que habían salido sus antepasados pero a quienes los habitantes actuales de aquellas tierras veían como «invasores escapados de Egipto». Así, Israel se convirtió en un pueblo de guerreros que se tuvo que dedicar a batallar contra sus vecinos durante siglos.

La Iglesia católica sostiene una visión restrictiva sobre la sexualidad humana que proviene de la Edad de Hierro ¿y pretende que nosotros la compartamos? ¡Venga ya! Es imposible que el dogma católico entienda la homosexualidad, como tampoco entiende la liberación de la mujer, ni la teoría del big bang ni la de la evolución de las especies. La Iglesia católica no es un referente para casi nadie en nuestro continente y la prueba está en las iglesias vacías cada domingo, en el descenso de matrimonios religiosos, de ordenaciones y de bautizos, y en que se hayan tenido que ir a Latinoamérica en busca de otro papa después de que Ratzinger colgara la tiara.

Del dogma católico nunca esperes comprensión. Al dogma católico lo que se debe hacer es exigírsele respeto. Respeto por tus derechos tal como son recogidos en la Declaración Universal de los Derechos Humanos, en los Derechos Sexuales y en los Principios de Yogyakarta (ver capítulo 17). Y no le des más vueltas.

DISFRÚTALO

Toc-toc... despierta. La tormenta ha pasado y puedes sacar la cabeza de debajo de la losa. Estamos construyendo un mundo distinto, respetuoso de verdad con la diversidad sexual. Permíteles a todos conocerte. Que sepan que eres un hombre encantador. Con tus neuras y tus manías. Pero muy amigo de sus amigos. De esos que nunca olvidan un cumpleaños y que siempre mandan postales cuando se van de viaje. De esos con los que siempre puedes contar cuando hay un problema. De esos con los que siempre quieres contar cuando hay una alegría que celebrar. La gente no es tonta, no lo seas tú. La gente ya no cree que alguien sea malo por cómo ama. No te pierdas la vida que puedes tener llevando el corazón al aire y la frente tan alta como tu madre decía que debías llevar («Niño: ¡tú no te escondas!, que tú no le has hecho nada malo a nadie»). Hazle caso y quiérete mucho, maricón.

RESUMEN DE PUNTOS IMPORTANTES:

1. La homofobia es un prejuicio irracional que se ejerce con violencia contra las personas homosexuales.
2. La homofobia se relaciona con un pensamiento poco flexible, propio de gente radical, ultrarreligiosos y similares.
3. La homofobia es violencia machista.
4. A veces, el peor homófobo es el homosexual que no se acepta a sí mismo.
5. Los homófobos tienen problemas de personalidad.

42

Resolución del Parlamento Europeo sobre la homofobia, texto adoptado el 18 de enero de 2006 en Estrasburgo: *Homophobia in Europe*.

43

Según se lee en Internet, se trataba de James M. Kauffman, profesor emérito de la Universidad de Virginia.

44

San Agustín, el padre de la culpa cristiana, vivió un profundísimo amor homosexual con otro cristiano. Su enamorado falleció cuando llevaban un año de relación dichosa («lo más dulce que experimenté en toda mi vida») y Agustín quedó desolado («Todo lo que había compartido con él, sin él quedaba reducido a un tormento cruel […] me sorprendía que siguieran vivos otros mortales puesto que había muerto aquel a quien yo había amado como si no fuera a morir jamás. Y me sorprendió aún más el hecho de que mientras él estaba muerto yo estuviera vivo, porque él era mi otro yo […] había llegado a sentir que mi alma y la suya eran una sola alma dentro de dos cuerpos. De modo que mi vida se convirtió en un horror. No quería vivir solo con la mitad de mí mismo, y tal vez el motivo por el cual le temía tanto a la muerte era que entonces habría muerto la totalidad de mi amado amigo»). El dolor de la viudedad le hizo renegar de «las cosas del mundo» y querer aferrarse a la creencia en un más allá donde las cosas sí fueran eternas.

45

Lo cual no es ninguna novedad ni es algo noticiable puesto que ya es frecuente encontrar noticias y testimonios en prensa de exsacerdotes o de periodistas próximos a ese entorno donde se habla de sexo, prostitución y homosexualidad dentro de la Iglesia. Para mí lo sorprendente es que haya alguien que se siga sorprendiendo.

46

Si hubiese querido decir su nombre, lo habría dicho. No lo hago porque este no es un libro de denuncia política sino un manual de psicología que, a través de ejemplos anónimos, pretende ayudar a comprender los fenómenos psicológicos. Digo «un tal obispo« como puedo decir «mi paciente X» o emplear un nombre falso. Con un propósito didáctico, solo me interesa el ejemplo de conducta, no qué persona concreta y particular la muestra.

47

No es una queja, ¡es un lamento!

48

A la hora de terminar el manuscrito de este libro (otoño de 2015), los datos nos indican que estamos viviendo un repunte de agresiones homófobas. Las características comunes que estas agresiones suelen presentar son: se realizan en la calle, los agresores son jóvenes y presentan un perfil de ultraderecha. Son especialmente frecuentes en lugares donde los grupos neonazis están mejor organizados. Los escenarios de crisis económica favorecen el crecimiento de grupos de ideología radical incorporando a jóvenes sin esperanza en el futuro. La ideología de ultraderecha contempla la violencia

contra los homosexuales como parte de su actividad y se benefician de que los menores pueden (prácticamente) agredir impunemente para ir extendiendo su violencia. Lo mismo salen a cazar homosexuales que inmigrantes que mendigos (fuente: «Homófobos más jóvenes», *El Mundo,* publicado online el 27 de agosto de 2015).

49

«*Equal treatment of persons irrespective of religion or belief, disability, age or sexual orientation*». Resolución legislativa del Parlamento Europeo del 2 de abril de 2009 para implementar el principio de igualdad de trato entre personas al margen de su religión, creencias, discapacidad, edad u orientación sexoafectiva (COM(2008)0426–C6-0291/2008–2008 /0140(CNS)).

9
Las secuelas de la homofobia (I): Homofobia interiorizada[50]

Con frecuencia recibo emails vuestros. No siempre los puedo contestar pero los leo y guardo. Recuerdo especialmente un email de un chico que me decía: «Hola, Gabriel, me encanta tu trabajo y admiro lo que haces. Quiero compartir contigo un temor que tengo: estoy acabando psicología y también soy gay como tú (pero a mí se me nota) y me da miedo que, al llegar un paciente a la consulta, en el momento que yo empiece a hablar, él se dé cuenta de que soy homosexual y ya deje de tomarme en serio». Yo le contesté que aquello era un ejemplo clarísimo de homofobia interiorizada y, en este capítulo, voy a explicar por qué. Además te mostraré cómo detectarla en ti mismo. Para que aprendas cómo solucionarla.

Homofobia interiorizada: apréndete el término porque vas a leer mucho sobre él de ahora en adelante. Homofobia interiorizada es la interiorización, en un homosexual, de la violencia simbólica contra los homosexuales. En palabras de Herek, Cogan, Gillis y Glunt (1997), es «la aversión hacia los propios sentimientos y comportamientos homosexuales», pero también «la actitud hostil y de rechazo hacia otras personas homosexuales, la denigración de la propia homosexualidad como estilo de vida aceptable, la falta de voluntad para revelar a los demás la propia homosexualidad, la percepción del (y miedo al) estigma asociado con ser homosexual y la aceptación de los estereotipos sociales sobre la homosexualidad». En un lenguaje sencillo, sería la presencia de homofobia dentro de una persona homosexual (por eso se llama «interiorizada») y, de ahora en adelante, para abreviar la llamaremos IH.[51] Resulta muy fácil de entender cuando pensamos en aquellos homosexuales que rechazan su homosexualidad o, como hemos visto ya, también en aquellos que están en las etapas iniciales de la aceptación de su propia orientación sexoafectiva. Sin embargo, que te hayas liberado

del armario y hayas asumido y expresado públicamente tu homosexualidad no significa, en absoluto, que te hayas librado de la homofobia interiorizada, tal como te explicaré a continuación.

Distingo dos tipos de IH: manifiesta y sutil. La IH manifiesta consiste en una actitud hostil hacia la propia homosexualidad y hacia la homosexualidad de los demás mientras que la IH sutil consiste (aun sin rechazar la homosexualidad per se) en una actitud negativa hacia los valores y costumbres de los homosexuales. Para esta distinción, me baso en el trabajo de Quiles del Castillo, Betancor, Rodríguez, Rodríguez y Coello (2003) sobre la homofobia de los heterosexuales. Si bien es cierto que las autoras no hablan de homofobia interiorizada sino de homofobia a secas (la de aquellos heterosexuales que son homofóbicos), mi práctica clínica me hace ver que sí se dan estos dos niveles. Así, homofobia interiorizada manifiesta sería la del que experimenta cualquier grado de rechazo hacia su propia homosexualidad, mientras que homofobia interiorizada sutil sería la del que (por ejemplo) ha salido del armario pero siente aversión por la pluma de otros gais, se avergüenza de ir con su novio de la mano por la calle o dice cosas como «Todos los maricones son unas putas». Creo que el desacuerdo entre los investigadores que han elaborado escalas (test) para medir la homofobia interiorizada puede deberse a que algunos miden IH manifiesta y otros miden IH sutil (a veces ambas). Es interesante que remarquemos que los gais experimentamos diferentes tipos de homofobia interiorizada a lo largo de nuestra biografía. Las primeras etapas de asunción de nuestra homosexualidad, aquellas en las que luchamos contra nuestro propio rechazo a lo que somos, se caracterizan por altos niveles de IH manifiesta. Pero una vez que aceptamos que somos homosexuales, aún nos quedan, a muchos de nosotros, restos más que observables de IH sutil.

Tienes homofobia interiorizada si…

… dices cosas como «En el orgullo gay se da una imagen pésima de los homosexuales porque allí nada más que hay carne y purpurina».

… dices cosas como «En el ambiente no hay nada más que alcohol, drogas y sexo».

… no te fías de ninguno de tus candidatos a novio porque los maricones somos todos unos «superficiales y promiscuos».

… dices que los gais con pluma son unos exagerados con tanta gesticulación y tanto afeminamiento. O que lo hacen porque quieren. O que solo buscan llamar la atención. O, lo que es peor: que nos «dan mala reputación a todos los demás».

Antes de que me sueltes el discurso de «es que no se puede criticar lo malo (¡que también lo hay!) del mundo gay porque enseguida el *lobby* se te echa encima y te llaman homófobo», te recordaré que estás leyendo al autor de frases como «Ser maricón no te hace ni bueno ni listo y, a algunos, se les nota especialmente», así que vigila de qué te vas a quejar en mi presencia porque puede que te conteste cosas como «el problema no es que te quejes de las cosas malas del mundo gay (¡que también las hay!), sino que no quieras ver que esas cosas no les pasan a todos los gais o que, desde luego, también les pasan a los heterosexuales».

¿Por qué nunca dices «En el carnaval de Río de Janeiro se da una imagen pésima de los heterosexuales porque allí no hay nada más que carne y purpurina» o «En el mundo de la noche, incluyendo (por supuesto) las discotecas hetero, es fácil encontrar todo tipo de sustancias y gente buscando sexo»? ¿Eres de los que siempre valoran peor aquello que tiene que ver con los homosexuales y no contrarrestas esas valoraciones con aquello que también sucede en el contexto heterosexual? Una de las características de la IH es el sesgo negativista contra la homosexualidad, que se focaliza en los comportamientos negativos (o que se evalúan negativamente) de los homosexuales, pero sin reconocer que en la heterosexualidad también hay similares comportamientos. ¿Te imaginas a un hetero quejándose de que saquen imágenes de la gente bailando en carnaval porque «dan una imagen poco seria de los heterosexuales»?

Perfectamente puedo entender tu queja si está dirigida hacia el medio de comunicación que presenta una imagen sesgada de nosotros, exhibiendo imágenes de la purpurina y la despreocupación en el Orgullo pero que no muestra imágenes de,

por ejemplo, las familias homoparentales que también salen a la calle ese día. Pero no la comparto si culpas al homosexual que, ese día y para celebrarlo, se ha disfrazado y baila sobre una carroza. Él tiene tanto derecho a divertirse ese día como los samberos en el sambódromo de Río. El problema de la imagen distorsionada está en el ojo, objetivo o cámara que solo se fija en el disfraz y no registra la pancarta reivindicativa que también forma parte del evento.[52] El problema no está en el homosexual que también tiene derecho a divertirse, el problema está en que has interiorizado una idea distorsionada sobre lo que significa ser homosexual, y cuando presencias una escena que confirma esa idea, te enfadas porque conectas con eso que llevas en tu mente y que te genera conflicto sobre lo que significa que tú mismo seas homosexual. El problema es que te enfadas por una idea que solo está en tu mente y en la mente de los homófobos, no en la mente de la gente con sentido común.

Te pongo un ejemplo que te ayudará porque es muy extremo. Imagina que toda tu vida has oído a tu padre decir que los boxeadores son todos unos *hippies* sensiblones que van por la vida vendiendo «falso amor y paz». Ahora imagina que, casualidades de la vida, a ti te gusta el boxeo pero, como tu padre te ha inoculado una visión distorsionada sobre los boxeadores, tú quieres dejar bien claro que no eres como los demás boxeadores. ¿Qué crees que sucederá, en cada competición, cada vez que tu contrincante quiera darte el abrazo de saludo? ¡Que te molestará porque tú lo interpretarás como un intento suyo de convertirte al «perroflautismo de los boxeadores»! Te pondrás a la defensiva y no te dejarás abrazar. La idea distorsionada sobre los boxeadores que te ha inoculado la educación proporcionada por tu padre te hace malinterpretar las intenciones de los demás boxeadores. Cada vez que te enfadas porque alguien se pone purpurina para salir en una carroza se está enfadando la parte de tu mente que aún sigue invadida por la homofobia: ¡tu homofobia interiorizada!

Vamos a profundizar. Si te digo que pienses en una definición de «silla», comenzarás a recordar conceptos asociados a ese objeto hasta llegar a una definición a partir de sus características básicas:

- Es un mueble, no un electrodoméstico ni un objeto decorativo.
- Sirve para sentarse, por lo que cuenta siempre con un asiento.
- Tiene patas porque, si no las tuviese, sería un *puf*.
- Cuenta con respaldo porque, si no lo tuviera, sería un

taburete.

Bien, si te pido una definición de «homosexual», ¿qué ideas surgen en tu mente? ¡Sé sincero! Todas las que has ido interiorizando acerca de la homosexualidad a lo largo de tu vida: promiscuidad, enfermedad, defecto, vergüenza. Hasta no hace demasiado, la homosexualidad había sido tan mal entendida que se pensaba que éramos unos enfermos y, en algunos países como España, delincuentes.[53] Durante siglos, la representación social de la homosexualidad nos hacía creer que los homosexuales éramos peligrosos, hipersexuales y poco confiables. Eso además de personajes risibles, como la mariquita de pueblo. Si tú interiorizas ese modo de ver a los homosexuales (es decir: a ti mismo, a tus amigos gais y a tus candidatos a novio o marido) como personas que merecen la discriminación porque son inferiores, peores o menos valiosos, si tú interiorizas esa violencia simbólica, ¿qué expectativas tendrás acerca de tus relaciones sociales y sentimentales? ¿Qué esperarás del trato por parte de los demás si, implícitamente, crees que eres peor, que mereces la violencia o la discriminación? Estarás convencido de que los heteros te discriminarán y de que harán bromas hirientes sobre ti, crees que te harán el vacío, o *mobbing* laboral, o que cuchichearán a tus espaldas, o que colgarán cartelitos insultantes en las zonas comunes de tu edificio, o que te vigilarán para saber con quién andas y quién traes a casa. Estarás convencido de que tus amigos gais te darán una puñalada trapera en cuanto puedan y tus novios te pondrán los cuernos a la primera de cambio.

¡Ah!, ¡que esos son tus temores! Que por eso no sales del armario en el trabajo ni hablas de tu vida privada con tus vecinos. Que por eso no tienes amigos gais y no crees que encuentres a un hombre con el que poder tener una relación estable. Anda, maricón, ¿pues no acabas de descubrir que tienes homofobia interiorizada? ¡Vaya! Pues sigue leyendo, amor, sigue leyendo.

A LA RUBIA LA MATAN, AL MARICÓN LO RECHAZAN

Hay un ejemplo que me encanta y que uso casi a diario en mi consulta. A muchos de mis pacientes les digo: «Esto es una peli estadounidense de terror, un grupo de adolescentes se queda encerrado en la casa donde han sucedido muertes inexplicables. De repente, la rubia tonta se queda sola, se oye un ruido y ella empieza a preguntar en voz alta: “John, ¿eres tú?”. ¿Qué va a suceder?». Todos mis pacientes me contestan: «Que va a aparecer el asesino y

se la va a cargar». ¡Bingo! Tenemos interiorizadísimo el guion y eso nos permite saber a qué atenernos porque podremos predecir qué ocurrirá. Precisamente así es como funcionan los guiones mentales: permitiéndonos anticiparnos a los acontecimientos…, aunque a veces la caguemos con nuestras predicciones.

Como habrás imaginado, la IH nos sesga al anticipar siempre consecuencias negativas por el hecho de visibilizar que somos homosexuales. ¿Cuántos guiones distorsionados almacenas? ¿El de «Si digo que soy gay, en el trabajo van a cuchichear sobre mí cuando yo no esté», o el de «Si hablo de mi novio, mi padre no soportará la incomodidad que le voy a crear»? Das por hecho que determinados antecedentes irán seguidos de unos consecuentes destructivos ¡pero no de otros constructivos! En algunos casos puede que tengas razón y que tu padre ya se ha ocupado de advertirte que no quiere ni oír hablar de tu novio (ya le meteremos caña más adelante a tu padre, no te preocupes), pero en otros casos puede que te equivoques. Es la IH la que hace que tú creas que la visibilidad de tu homosexualidad será la causa de que sufras agresiones físicas o verbales. La homofobia justifica las agresiones y, por eso, la homofobia interiorizada supone una convicción implícita de que las sufrirás.

Tienes homofobia interiorizada a causa de…

Para poder entender del todo qué significa que alguien tenga homofobia interiorizada es muy bueno explicar su formación. Y para ello tengo un sistema que suele ser muy fácil de comprender. En mi consulta siempre explico que «yo no puedo pedirte que te hagas un escáner cerebral para, midiendo el grosor de los pliegues de tu córtex,[54] poder evaluar tu homofobia interiorizada. Yo tengo que recurrir a la observación de tu comportamiento, tanto a nivel externo (conductas) como interno (pensamientos y emociones)».

Para poder evaluarla, yo empleo esta tabla:

TABLA 2

ELEMENTO	FUNCIÓN	EJEMPLO
Autoconcepto: incluye todas las representaciones mentales que he ido elaborando acerca de mí mismo a lo largo de mi biografía. Hay representaciones mentales tanto de características muy relevantes (sexo, edad, nivel educativo, profesión) como de características mucho más secundarias (habilidades de poca importancia, como ser capaz de comprar un billete de metro).	Mantener una sensación de identidad y unidad como individuo y dirigir el modo en que me relaciono con los demás.	1. Soy gay.
Autoestima: la parte que estima/valora esas características que componen mi autoconcepto. Además del elemento valorativo que se desprende de su función, la autoestima puede también definirse	Valorar esas representaciones y otorgarles un valor positivo o negativo. El valor otorgado a las representaciones más relevantes tiene un peso más fuerte (en global) que el peso de las valoraciones de las	2a. Ser gay es bueno.

como la suma de las valoraciones de las características más relevantes de mi persona (no son las mismas para todo el mundo).

características más secundarias. Los criterios de valoración son siempre externos (aprendidos, culturales) hasta que la persona no realice el aprendizaje personal necesario para poder valorarse a sí mismo conforme a sus propios criterios.

~~2b. Ser gay es malo.~~ ~~Conducta:~~ las características personales se muestran o esconden según la valoración que hagamos de ellas. Encontramos tres tipos de reacciones habituales: asertiva, evitativa y emocionalmente ~~perturbada.~~

Asertiva

3a. Expresar una característica que se considera socialmente valorada y que, además, añade valor y atractivo a su poseedor.

3a. Muestro que soy gay asertivamente: vivo fuera del armario.

~~Evitativa~~

3b1. Esconder (negar, rechazar) una característica que él mismo rechaza y que cree que le hará susceptible del ~~rechazo social.~~

3b1. Niego que soy gay, quiero dejar de ser gay, escondo que soy gay.

Perturbada

~~3b2. Si bien es~~ cierto que no esconde la característica que se considera socialmente rechazada, el propio rechazo se deduce de que la presentación de tal característica viene acompañada siempre de una emoción perturbadora

3b2. Cada vez que muestro mi homosexualidad (ir por la calle de la mano con un chico) siento tanta vergüenza que rápidamente desisto y lo suelto.

	(culpa, rabia, vergüenza, ansiedad). Estas emociones tienen la función de advertirle de (supuestos) riesgos físicos o sociales.	

Con esta tabla por delante te resultará fácil entender qué es la homofobia interiorizada y cómo se produce. Si recuerdas, interiorizar se refiere a la acción de «incorporar a la propia manera de ser, de pensar y de sentir, ideas o acciones ajenas». Eso sucede por simple imitación. Los seres humanos adquirimos infinidad de comportamientos, pensamientos y valores mediante imitación (de ahora en adelante los llamaré simplemente «ideas» con el propósito de evitar un redactado tan farragoso).

Sería imposible detenernos a reflexionar sobre todas y cada una de las ideas que vamos adquiriendo (interiorizando) a lo largo de nuestras vidas y, de hecho, solo tomamos conciencia de ellas cuando nos vemos obligados a confrontarlas conscientemente. Esto último sucede mediante: (1) el ejercicio de nuestro pensamiento crítico, o bien (2) cuando estas ideas nos generan conflicto. El primer caso es el de cualquier persona que reflexione sobre cualquier concepto. En nuestro caso son los sociólogos, los filósofos y los psicólogos sociales los que trabajan sobre las ideas que comparte una comunidad dada. De hecho, muchos estudiantes de estas disciplinas, al llegar a la facultad comienzan a darse cuenta de cuántas ideas equivocadas o sesgadas han ido interiorizando a lo largo de sus vidas sin ni siquiera haber sido conscientes de ellas. Ideas sobre el poder, sobre las relaciones, sobre las religiones, sobre la economía, etcétera.

También, como ya te he comentado, hay otro modo de darse cuenta de que las ideas pueden estar sesgadas y es cuando estas juegan en tu contra, cuando valoran negativamente una característica tuya. En este caso experimentas un malestar que puede llegar a ser inhabilitante. La reacción habitual de cualquiera suele seguir tres pasos: primero piensas que la correcta es la idea social, no tu característica personal; después se suele pensar que tal vez la idea no sea correcta, pero aún sentirse avergonzado al mostrar esa característica públicamente, y al final del proceso, uno toma plena conciencia de que es la sociedad la que se equivoca. La persona que antes se avergonzaba ahora hace esfuerzos para dejar

atrás su vergüenza y mostrar su característica con orgullo. Incluso llega a crear empresas, asociaciones o eventos sociales donde visibilizarse. ¿Te suena?

Pues permíteme que te aclare que no estaba hablando de nosotros los homosexuales sino de los zurdos. Los zurdos fueron perseguidos en la Edad Media porque usaban la mano que, según la mitología cristiana, correspondía al demonio. Muchos zurdos recibieron una educación que les impedía realizar tareas con su mano izquierda y los obligaba a emplear su mano derecha en contra de su naturaleza. Muchos zurdos procuraban no emplear su mano izquierda en reuniones públicas para pasar desapercibidos. Hasta que comenzaron a protestar y a hacer que los prejuicios desapareciesen. Hoy nadie encuentra apropiado obligar a otro a emplear una mano que no le resulte natural emplear y los zurdos se han organizado creando asociaciones y una industria de productos adaptados a su lateralidad. Y tienen un día internacional: el 13 de agosto. ¿No resulta interesante observar todos estos paralelismos entre ellos, los zurdos, y nosotros, los homosexuales?

Pero… ¿cómo ha podido entrar toda esa basura?

Es fácil de entender si piensas en cómo funciona el aprendizaje social. En una sociedad tan compleja como la humana, nuestras crías tienen que incorporar una enorme cantidad de información en muy poco tiempo de crianza. Así, la mayor parte de lo que aprenden, lo aprenden *inconscientemente* porque se trata de información que va entrando a través de sus sentidos y se va almacenando en su memoria sin filtrado. Eso ocurre también en la etapa adulta ya que, cada día, te enfrentas a miles de *inputs* de información. No todos captan tu atención consciente porque, de hecho, si lo hiciesen terminarías siendo incapaz de atender a todas y cada una de las cosas que suceden a tu lado. Ahora estás en casa, con este libro en las manos, ves las letras: esos diminutos símbolos que, cada uno, simboliza un sonido. Y se unen para formar palabras. Que son las representaciones de conceptos. Esos conceptos se entrelazan entre sí para crear ideas más complejas y generan nuevos conocimientos en tu mente a la vez que se relacionan con conocimientos que ya tienes. Pero, a la vez, estás expuesto al sonido de la calle, te rodean docenas de ruidos incluso si estás en silencio. Te llegan olores, te llegan informaciones sobre la luminosidad de la sala y su temperatura. E información sobre la presión de tu cuerpo sobre el asiento en el que te encuentras. Y sobre tu postura. Y sobre la tensión de tus músculos. Y sobre los movimientos del aire y los alimentos a través de tus intestinos. Lo mismo sobre la saliva en tu boca o bajando por tu garganta. Y sobre, quizá, algún picorcillo en la cabeza. Y, todo ello, en un solo segundo. Cambiando a cada momento con nueva información entrante. Sal a la calle y crúzate con personas con sus ropas, sus olores, las conversaciones que mantienen mientras pasan junto a ti, sus posturas, sus prisas o lentitudes. Y los coches. Y los escaparates. Con sus luces, sus ruidos, sus trastos dispuestos en determinadas configuraciones. Todo es información. A cada rato, a cada minuto, hora, día. Multiplicado por semanas, meses, años. ¿Entiendes ya por qué no puedes procesar conscientemente tantos *inputs* informativos?

Imagina un concierto en un estadio de fútbol. En el Bernabéu caben 81.044 personas y 98.787 en el Camp Nou. Supongamos una media de 90.000 personas y hagamos que esas personas pasen por el arco de detección de metales y que sus mochilas pasen por los rayos X. Imaginemos que no hay incidentes durante el proceso y todo el mundo pasa con fluidez, así que calculemos una media de

tan solo diez segundos para atravesar los controles. 90.000 personas a diez segundos cada una, son 900.000 segundos = 15.000 minutos, lo que significa 250 horas. Pero aunque fuésemos veloces y atravesáramos el arco sin incidentes a una velocidad de un segundo por persona, aún tardarías algo más de un día entero en hacer que todos los asistentes pasen por el arco. Claro, podrías hacerlo en tan solo media hora si tuvieses cincuenta arcos y sería un tiempo razonable. Pero ahora imagina que, en lugar de espectadores, se trata de la información que te llega. Tu atención tiene un solo arco de detección de metales, así que si quieres interiorizar información haciéndola pasar por un filtrado (prestándole atención) tardarías una barbaridad en interiorizar todos los datos que te llegan.

Es imposible, por tanto, que toda la información que la vida te presenta pase por el filtro de tu atención consciente, y tu cerebro emplea una estrategia de información jerarquizada (importante / impactante frente a no importante / no impactante), de forma que atiendes a la información que llega con un impacto fuerte (por ejemplo: suena un estruendo y atiendes a lo que llega desde el lugar donde ese ruido se ha originado), o a la información que previamente te han avisado que es importante («¡Ey, atiende a esto, tío»). También filtras mejor la información que tiene que ver contigo, ya que es relevante para ti, y eso haría que prestases más atención a lo que tuviera que ver con tu homosexualidad, así que se supone que un prejuicio homofóbico no debería colársete en la mente sin filtrado pero:

—Para muchos de nosotros, el descubrimiento de nuestra homosexualidad llega cuando ya somos lo suficientemente mayores como para haber sido expuestos a multitud de frases, conductas, chistes que denigran la imagen de los homosexuales. Aún eres demasiado pequeño para saber que eres gay cuando ya estás interiorizando homofobia.

—Incluso si desde muy pequeño sabes que eres homosexual, aún sigues siendo incapaz de contraargumentar lo que oyes. De forma que te encuentras falto de medios para poder rebatir las ideas que interiorizas y, ante esa imposibilidad sesgada por la presión social,[55] terminas incorporando esas ideas.

—Por otro lado, aunque seas capaz de refutar los errores y prejuicios que los demás exhiben en sus razonamientos (hay niños muy muy muy listos en este sentido), siempre te queda el malestar emocional, el daño de que la gente opine negativamente de ti sin ni siquiera conocerte. Las emociones, por cierto, tienen más peso en la

memoria que los argumentos, generan más malestar.

—En este último caso, se produce una presensibilización para el TEPT (Trastorno de Estrés Postraumático). El hecho de saber que lo que tú intuyes (o sabes fehacientemente) que eres tendrá tan mala acogida provoca una vulnerabilidad al estrés postraumático, que trataré más adelante. El TEPT, por cierto, favorece interiorizar una imagen distorsionada de uno mismo.

Las emociones perturbadoras son el termómetro de la IH

Como te decía antes, para mis diagnósticos me fijo en lo que mi paciente me dice, en lo que me explica que hace pero, sobre todo, en las emociones que experimenta. Así, identifico una posible IH si me dice cosas como:

- «Trato de ir de la mano con mi novio por la calle pero lo paso fatal y no disfruto el paseo. Y no digo que me sienta así solo si vamos por malos barrios, incluso yendo por el centro de la ciudad, me pongo muy nervioso de que me vean así con él».
- «Mis compañeros de trabajo comentan sus fines de semana el lunes por la mañana tomando café y yo me muero de vergüenza cuando me preguntan qué he hecho yo con mi marido. No me atrevo a decir que he estado con Juan de finde romántico y prefiero decir que no hemos hecho nada en especial».
- «No, en mi edificio no necesitan saber que Juan es mi novio aunque nos vean entrar juntos. ¿Acaso debo llevar una pancarta sobre mi vida privada? Me cabrea mucho tener que ir dando explicaciones, ¡no me da la gana!».

Entonces yo sé que tiene homofobia interiorizada. Y lo sé porque la visibilización de su homosexualidad siempre está acompañada de una emoción perturbadora: miedo, vergüenza, rabia… ¿Recuerdas la tabla 2, sobre el autoconcepto, la autoestima y la asertividad? ¿A que esto que acabo de explicar son unos buenos ejemplos de la casilla 3b2? O lo que es lo mismo: por mucho que tú digas que llevas bien tu homosexualidad, si el hecho de visibilizarla te lleva a sentir ansiedad o rabia, ¿qué quieres que te diga?, muy bien del todo no la llevarás. ¿Te imaginas reaccionar así siendo heterosexual?, ¡no tiene sentido!

Más adelante hablaremos de la naturalización de la homosexualidad y allí será cuando aporte estrategias para cambiar cosas. De momento quiero que tengamos una buena comprensión de lo que te sucede y de su porqué. Quiero que sepas que la homofobia del contexto en el que has crecido ha quedado almacenada en algún lugar de tu mente y que, desde allí, está perjudicando el modo en que te ves a ti mismo y el modo en que te relacionas con los demás porque temes que, en cuanto se sepa que eres gay, eso hará que los demás te maltraten. Has interiorizado esa homofobia y casi la das por segura. Reaccionas huyendo o escondiéndote porque tienes

miedo. En resumen: si visibilizar tu homosexualidad te provoca este tipo de reacciones emocionalmente perturbadoras, entonces tienes homofobia interiorizada y es bueno que hagas algo al respecto.

La regla del «Si fueras hetero…»

Aquí me gusta mucho puntualizar que, a veces, los prejuicios y los miedos nos hacen confundir vida privada o intimidad con estado civil o con orientación sexoafectiva, y te lo voy a explicar con la regla del «Si fueras hetero», que terminarás memorizando al leer este libro. Algunos homófobos dicen cosas como: «Os pasáis la vida alardeando de vuestra homosexualidad: ¡tampoco hace falta que estéis todo el día dando el coñazo con que sois gais!», y no son capaces de reconocer (ya sabes que los homófobos andan cortitos de neuronas) que ellos se pasan el día alardeando de que son heterosexuales y saliendo del armario cada cinco minutos. Algunos heterosexuales se pasan el día hablando de sus mujeres, o de su novias, o de las chicas que les gustan, o de las tetas que tiene aquella, ¿verdad? ¿Se supone que están alardeando de su heterosexualidad? Y también se pasan el día saliendo del armario. Lo que ocurre es que, en su caso, no llama la atención ni tiene repercusiones porque es lo que presupone la heteronormatividad.[56] Sí dicen: «Me voy, que he quedado con mi mujer para ir a comer», o «Mañana es el cumpleaños de mi novia», ¿no están afirmando, con ello, que son heterosexuales? ¿Expresar manifiestamente la propia orientación sexoafectiva no es salir del armario? ¿Por qué no se llaman pesados a ellos mismos? Porque, como ya hemos dicho, los homófobos van cortitos de neuronas y no les llegan para darse cuenta de todas estas contradicciones. Ningún heterosexual se plantea que su heterosexualidad deba ser algo que haya de mantener en la estricta intimidad de su vida privada. Y si para ellos no es algo que deba mantenerse oculto, ¿por qué nuestra orientación sexoafectiva sí debería reservarse para la esfera privada de nuestras vidas y no «alardear» de ella? ¿Ves? La homofobia justifica que un grupo de ciudadanos no tengamos los mismos derechos que los demás. En este caso, el derecho a la libre expresión de la afectividad (ver capítulo 17). Si tú repites sus argumentos de «no hace falta que alardee» es porque tienes homofobia interiorizada, que te hace creer que, efectivamente, tu homosexualidad sí debe mantenerse escondida.

Mirar este hecho sin prejuicios supone ver que la orientación sexoafectiva no es (no debería ser) algo que se oculte a los demás, así que si quiero hablar de mi novio, del hombre que me gusta o de mi último ligue, tengo tanto derecho a ello como lo tiene un heterosexual. Íntimo, por el contrario, sería algo así como que yo, a

la señora que va a mi lado en el autobús, le diga: «¿Sabe? Cuando le chupo la polla a mi novio, me trago siempre el semen». Eso es íntimo y no le importa a nadie. Y si yo fuese una mujer heterosexual tampoco se lo iría contando a desconocidas en el autobús. Eso sí es privado o íntimo porque también lo es para un heterosexual. Pero que yo soy homosexual y cualquier otra cosa (dentro de los límites del buen gusto) que lo muestre es exactamente tan poco privado como sería el que yo fuese heterosexual y cualquier cosa (dentro de los límites del buen gusto) que lo mostrase. Creo que con un ejemplo tan explícito te ha quedado claro del todo, ¿a que sí?

Plumofobia y punto final

La fobia a la pluma es algo especialmente intenso en hombres gais con homofobia interiorizada (Sánchez y Vilain, 2012), así que se justifica que incluya una reflexión en este capítulo. Es algo tan (lamentablemente) extendido entre los gais que hasta los activistas por los derechos de los homosexuales han caído en ella y eso es algo de lo que todos nos deberíamos avergonzar (Mira, 2004, pp. 436-439). Llamamos *pluma* al conjunto de rasgos que, de manera estereotipada, describen el comportamiento de un hombre gay y que, básicamente, tienen que ver con el afeminamiento de los gestos y de la voz. *Tener pluma* significa, en resumidas cuentas, ser afeminado o, al menos, presentar un cierto grado de amaneramiento. La pluma genera unas reacciones de desagrado y disconformidad entre muchos heterosexuales y, lo que me parece peor, entre muchos homosexuales.

La pluma, como la homosexualidad, está muy mal entendida. La pluma es innata de la misma forma que lo es la homosexualidad. Vale que, en contacto con otros gais, puedas incorporar algunos amaneramientos como códigos de conducta compartidos (como hablar en femenino),[57] pero también es cierto que lo que ocurre cuando comienzas a salir con otros gais no es que imites sus plumas, sino que te liberas de la represión que te habías autoimpuesto. Dejas de reprimir los gestos que pudieran delatar cualquier signo de homosexualidad. Yo, a este momento de la vida en que te sueltas, le suelo llamar «quitarse la faja homofóbica» porque tiene un efecto muy parecido a cuando alguien libera sus lorzas: se siente muy aliviado y le permite desparramarse libremente. En cualquier caso, y este es el primer punto que quiero que te quede claro, un gay con pluma nació con pluma. Ya les hubiese gustado haber nacido sin ella y haber evitado todas las agresiones que sufrieron en sus primeros años (o décadas) de vida, pero no fue así, tuvieron que aguantarse con no poder esconderla y con sus consecuencias.

Un gay con pluma es el que más duramente recibe el castigo de la homofobia machista. Recuerda que uno de los elementos que nutren la homofobia es el machismo porque considera que las mujeres son inferiores a los hombres y, por tanto, un hombre con pluma, es una especie de «traidor a su propia masculinidad que se denigra rebajándose al estatus de mujer». La palabra «maricón» es un aumentativo de «marica», que a su vez es un derivado de María.

La raíz de «maricón» se encuentra en la palabra con la que se hace referencia a la mujer, a lo femenino. En Andalucía, para referirse a las mujeres se emplea el término «las marías», en el mismo modo que en otras regiones del país se emplea el término «marujas». Así, un maricón es un afeminado, un hombre que se comporta como mujer, lo cual, según el machismo, es muy malo. Por eso, un gay con pluma recibe las peores ofensas y agresiones.

Un gay con pluma es alguien que no puede esconderse. Alguien para quien no existe ni siquiera la oportunidad del armario, alguien visible en contra de su voluntad y que, ni siquiera negando que lo es, puede evitar las agresiones homófobas. Un gay con pluma es el miembro más indefenso y vulnerable de nuestra comunidad.

Un gay con pluma es, para muchos gais que están empezando a asumirse, una especie de señal luminosa de *mariconismo*. Una especie de letrero que señala, también, a los que van a su lado: «¡Ey, tíos!, si voy a su lado es porque soy igual de maricón que él», y que los puede «delatar», así que tratan de evitar acercarse a ellos. Y eso, en términos prácticos, significa discriminarlo, aislarlo o, aún peor, agredirlo tú también para que no sospeche nadie que eres gay. Agredir al gay con pluma es una estrategia de defensa de tu armario. Surge de tu propia mentira y es muestra clara de algo terrible: que la homofobia te ha calado tanto que nada te retiene para que tú también seas verdugo de otros homosexuales, para que tú también fomentes la victimización de los (otros) hombres gais. Y si eso no es homofobia interiorizada, entonces es mala leche pura y dura.

Ante la plumofobia, lo que nos tenemos que preguntar es:

1. ¿Qué tiene de malo que haya hombres afeminados que parezcan «mujercitas»? ¿Acaso es malo ser una «mujercita»? ¿Por qué tendría que ser malo parecerlo? ¿Qué tiene de malo que un hombre no se comporte como un hombre (lo que tú entiendas por comportarse como un hombre), sino como una mujer (lo que tú entiendas por comportarse como una mujer)?[58] En serio: ¿de verdad, a estas alturas de la historia de la humanidad, no te has dado cuenta de que las personas se comportan de formas muy diversas al margen de su sexo?

2. ¿Qué tiene de malo la pluma? Un gay, por tener pluma, ¿mata a alguien? ¿Roba a alguien? ¿Le miente a alguien? ¿Comete un delito? Entonces, ¿por qué habríamos de castigarlo?

3. ¿No se supone que los gais deberíamos haber aprendido lo malo que es discriminar a los demás? ¿No se supone que los gais deberíamos haber aprendido que no se puede ir por la vida

jodiendo a los otros simplemente porque no son como nosotros?

Muchos homosexuales dicen que los gais con pluma distorsionan la imagen del colectivo (esa era la crítica del activismo gay inicial), como si las personas con pluma fuesen menos respetables y, por eso, arrastrarían a los demás homosexuales a seguir mereciendo faltas de respeto. Eso es homofobia interiorizada porque supone perpetuar la violencia simbólica al sostener algo que se resume en: «Existe una categoría de personas, los gais con pluma, que merecen menos respeto que los demás y con los que no queremos que se nos identifique para que no se nos falte el respeto a nosotros». La lucha debería haber sido por la dignidad de todos y por eliminar toda la violencia simbólica, no por conseguir que la violencia ya no se ejerciera contra mí aunque se siga ejerciendo contra otros. Por suerte, los mariquitas aprendieron a vivir con dignidad por encima de los graznidos de los idiotas.

El mariquita se peina
en su peinador de seda.
Los vecinos se sonríen
en sus ventanas postreras.
El mariquita organiza
los bucles de su cabeza.
Por los patios gritan loros,
surtidores y planetas.
El mariquita se adorna
con un jazmín sinvergüenza.
La tarde se pone extraña
de peines y enredaderas.
El escándalo temblaba
rayado como una cebra.
¡Los mariquitas del Sur
cantan en las azoteas!

FEDERICO GARCÍA LORCA,
«Canción del mariquita» (1924).

IH PRESTADA: CUANDO EL HOMÓFOBO INTERIORIZADO ES UN AMIGO

Rafa me decía: «Yo creo que tengo las ideas claras pero, a veces, me pongo a hablar con un amigo y me dice cada cosa que me hace dudar. Que si soy un promiscuo por ir a la sauna, que si los que usan las apps son todos unos superficiales…». Estaba hecho un lío y lo entiendo porque ¿qué sucede cuando uno de tus amigos tiene

homofobia interiorizada y su visión sobre determinadas cosas no es nada objetiva? Como ya he aclarado, no se trata de que no se pueda criticar lo criticable de lo gay sino de que nunca encuentre nada bueno, o que no encuentre esos mismos rasgos en los heterosexuales (solo es malo malísimo lo gay), o que tenga unas reacciones viscerales y totalitaristas. No es lo mismo que alguien te diga: «¿Salir por el ambiente? Bueno, no es mi primera opción, me gustan más las terracitas, pero si todos queréis ir, vamos. Igual conozco a algún chico interesante», a que te diga: «¿Otra vez al ambiente? ¡Siempre estáis con el mismo gueto! ¡Si allí no hay nadie que merezca la pena!». Tú ves claramente que tu amigo está siendo monolítico y emocionalmente excesivo al evaluar así lo relacionado con el mundo gay, que tiene una IH talla XXXXXXL, pero no sabes qué hacer con él. Bueno, pues para ti van estos consejos:

1. Traza unas líneas rojas: di que admites las opiniones y los consejos, pero nunca los enjuiciamientos ni las descalificaciones. Puede comentar contigo que a él le resulta duro eso de ir a un sitio a tener sexo con desconocidos solo por estar caliente, pero no tiene derecho a decirte que tú eres un promiscuo.

2. Dialoga e informa: al marcar las líneas rojas, le estás confrontando con que no es dialogante. Él simplemente tiene sus prejuicios y los deja salir en forma de descalificaciones. Al obligarle a describir la situación más objetivamente y siempre desde su experiencia (yo me siento de esta forma), le haces ver que parte de su animadversión tiene relación, sobre todo, con sus propios sentimientos al respecto. Así podrás contestarle: «Es cierto, pero en las saunas también se habla antes. Muchas veces estás en el jacuzzi y entablas conversación con los que están allí. Cuando llevas un rato charlando te das cuenta de que, uno en concreto, empieza a ponerte cachondo. En realidad, tampoco follas con desconocidos, en la mayoría de las ocasiones siempre hay un breve cortejo previo», o algo como: «Sí, es cierto: a mucha gente le cuesta. Pero hay a quienes les parece muy morboso tener sexo con desconocidos y van buscando esa sensación, que les resulta tan excitante porque da pie a dejarte llevar totalmente por la fantasía. Cada uno entiende el sexo de forma diferente y está en su derecho a gozarlo». Al final, todo se resume en entender que existen muchas formas de vivir la sexualidad y que nadie tiene derecho a juzgar a otros por sus prácticas. Puede que no coincidan con tus preferencias pero no es admisible criticarles por ello.

3. ¿Estás seguro de tus convicciones? Si tú mismo no tienes un argumentario sólido sobre el que posicionarte en aquello que tiene

que ver con el mundo gay, será fácil que te hagan dudar. El bloque IV de este libro está pensado para ti. ¡Y para tu amigo!

La psicología científica y la IH

Existen numerosos estudios que investigan sobre la IH. A modo de resumen, te mencionaré algunos autores que tocan los temas que resultan más reseñables para el propósito de este libro: Malyon (2010) realizó una revisión sobre las implicaciones negativas de la IH en los procesos psicológicos de los homosexuales y podemos encontrar otros muchos ejemplos en trabajos como el estudio de DeLonga, Torres, Kamen, Evans, Lee, Koopman y Gore-Felton (2011), donde se demuestra que a mayor nivel de IH más probabilidad de tener sexo compulsivo y de quedar enganchado a los chats eróticos. O el (clásico) estudio de Herek, Cogan, Gillis y Glunt (1997), donde demostraron que la IH se relaciona con depresión y una peor red social. Trabajos como el de Pereira y Rodríguez (2014) demuestran que existe una clara correlación entre altos niveles de IH y la ideación suicida. Kaysen, Kulesza, Balsam, Rhew, Blayney, Lehavot y Hughes (2014) muestran que la IH se relaciona con unos patrones desadaptativos en el manejo del estrés que nos hacen más vulnerables a sufrirlo. Ross y Rosser (1996) encontraron una relación directa entre la IH y la armarización, las relaciones sentimentales insatisfactorias, bajo deseo sexual y peor red social. Afortunadamente, estudios como el de Herrick, Stall, Chmiel, Guadamuz, Penniman, Shoptaw, Ostrow y Plankey (2013) nos recuerdan que, cuando consigues resolver tus problemas de IH, mejoran los indicadores de salud. Es curioso, en este sentido, cómo (según el estudio de Morandini, Blaszczynski, Ross, Costa y Dar-Nimrod, 2015) aquellos gais que asumen que su orientación sexoafectiva tiene una base biológica tienen niveles más bajos de IH. Es decir, que cuanto más convencido estás de que la homosexualidad es innata, menos IH tienes. Por último, y debido a la importancia que tiene para nuestra comunidad, no puedo cerrar este capítulo sin recordar el trabajo de Nicholson y Long, que ya en 1990 señalaba que los hombres gais con más IH tienen peores estrategias de afrontamiento de los conflictos en general y de la infección por VIH en particular. En ese mismo sentido abundan Newcomb y Mustanski (2011). Existe una serie enorme de estudios que demuestran la relación entre la IH y la vulnerabilidad al VIH hasta el punto de considerarse que ambas se combinan en lo que se conoce como una sindemia[59] (lo explicaré en el capítulo 14). En resumen: la ciencia demuestra la relación entre IH y suicidio, depresión, vulnerabilidad al VIH, peores relaciones sexuales y

sentimentales, así como una peor capacidad para resolver conflictos.

RESUMEN DE PUNTOS IMPORTANTES:

1. La homofobia interiorizada (IH) es uno de los problemas que, con más frecuencia, aparece en hombres gais.
2. Consiste en un rechazo implícito o sutil de la propia homosexualidad.
3. Aparece porque interiorizamos los prejuicios de la misma forma que interiorizamos otras muchas informaciones a lo largo de nuestra vida. Es la interiorización de la violencia simbólica que el heterosexismo ejerce sobre nosotros los homosexuales.
4. Nos genera dificultad para mostrarnos como lo que verdaderamente somos.
5. Nos provoca emociones muy perturbadoras cuando visibilizamos nuestra homosexualidad.
6. La plumofobia es una de las muestras más evidentes de IH, si bien es cierto que hay otras mucho más frecuentes, como el miedo a ser rechazado o cuestionado, la reticencia a hablar de la vida personal o la confusión entre lo que es íntimo y lo que es personal (pero público).
7. Una forma sencilla de detectarla es pensando: «¿Lo creería así si yo fuese heterosexual?».

50

Algunos textos se refieren a este constructo con el nombre de «homofobia internalizada» empleando una traducción directa y casi literal del inglés, *internalized homophobia*. Esta traducción, sin embargo, es una patada en la entrepierna de nuestra lengua porque, en español, no existe el verbo 'internalizar'. En nuestra lengua, la acción de «incorporar a la propia manera de ser, de pensar y de sentir, ideas o acciones ajenas» se expresa mediante el verbo «interiorizar». Por tanto, la traducción correcta es «homofobia interiorizada», tal como se emplea en este libro.

51

Por las siglas, en inglés, de *Internalized Homophobia*, que se emplean en la literatura científica.

52

Sobre las formas de celebrar el Día del Orgullo te aconsejo que leas mi reflexión en el Anexo 2.

53

Ley de Vagos y Maleantes y de Peligrosidad Social, Boletín Oficial del Estado (BOE) n.° 198, de 17 de julio de 1954, y n.º 187, de 6 de agosto de 1970.

54

No, así tampoco podría: ¡estoy de broma!

55

La presión social tiene el efecto de hacerte creer que lo que opina la mayoría es más cierto que lo que cree una minoría. Algo así como «Si lo dicen todos, será cierto».

56

Considerar que la norma, lo esperable, sería la heterosexualidad. Hace que las personas presupongan que los demás son heterosexuales y por eso, si lo son, nadie se sorprende porque era lo esperado.

57

Este punto merecería todo un capítulo: hablar en femenino con frases como «Muerta me quedé cuando me lo contó» o «Amiga, ¿vamos a tomar café?» no se emplea, en nuestra comunidad, como una marca de sexo (no se usa como un signo de sentirse mujer) sino como una marca de género. En nuestra lengua, el género está marcadamente dicotomizado (ni siquiera tenemos un género neutro, como en alemán) mientras que el género «real» no es algo tan dicotómico y los matices no pueden caber en solo dos desinencias (a / o). Esta letra *a* gay debe entenderse como una forma de señalar que uno es un tipo particular de hombre, un hombre que se diferencia del 97 por ciento del resto de hombres, y que esa diferencia se da en algo que comparte con el 97 por ciento de las mujeres: en que a él le gustan los hombres y quiere gustarles a los hombres. Esa *a* es una especie de marca lingüística, un modalizador, que actúa para diferenciarse del resto de hombres basando esa diferencia en la homosexualidad. La *a* no es *a* de femenino sino *a* de hombre homosexual. En cualquier caso, son muchos los hombres que jamás usan este tipo de modalizador.

58 Por si no lo has notado, estoy siendo irónico.

59 Una sindemia es una situación donde dos epidemias se influyen mutuamente de forma que la una potencia el efecto de la otra y, la otra, el efecto de la una. Se trata de dos (o más) epidemias actuando sinérgicamente en deterioro de la salud de la persona afectada.

10
Las secuelas de la homofobia (II): el TEPT por *bullying* homofóbico

El TEPT (Trastorno de Estrés Postraumático) se origina tras haber sido víctima o testigo de un acontecimiento altamente traumático: un atentado, una violación, un maltrato, un accidente. Muchos hombres gais que han sufrido acoso homofóbico en sus infancias o adolescencias padecen sintomatologías que cuadran muy bien con este trastorno. Así, aparecen revivencias (recuerdos angustiosos recurrentes, involuntarios e intrusivos de los sucesos traumáticos)[60] que también pueden suceder en forma de pesadillas, junto a un malestar psicológico intenso. Acompañando las revivencias y el malestar, se dan reacciones intensas ante situaciones que se asemejan a las que causaron el TEPT, así como una evitación fóbica de ese tipo de situaciones, personas o escenarios similares.

Otra de las características de este trastorno son las alteraciones cognitivas y del estado de ánimo. Entre las primeras están las distorsiones cognitivas (de las que me ocuparé con extensión en el siguiente capítulo y en el 20) y, entre las segundas, encontramos problemas emocionales (que detallaré en los capítulos 12 y 19).

Para explicar el TEPT por *bullying* homofóbico, publiqué hace un tiempo un artículo titulado «Mierda en el alma» (Martín, 2013b), que comenzaba así: «Estábamos en mitad de una sesión, hablando de su trastorno de estrés postraumático, cuando le comenté: "Esto es algo muy frecuente entre los gais víctimas de acoso homofóbico, tan frecuente que estoy preparando un artículo sobre el tema". "¿Sí?" "Sí, y lo voy a titular *Mierda en el alma*". Entonces sonrió. Y, con los ojos puestos en sus recuerdos, me respondió: "Es que es eso lo que se siente…"». Aquel fue el primer artículo en el que hablé sobre el efecto del *bullying* homofóbico y caló tanto entre mis lectores que, a pesar de que algunos fragmentos del mismo se hayan usado en otros lugares de este libro y pueda resultar repetitivo, lo

reproduzco íntegramente a continuación:

«MIERDA EN EL ALMA»

Me lo preguntan con cierta frecuencia: «¿De verdad, hoy en día, sigue habiendo personas con problemas para vivir su homosexualidad?». Y yo, que soy como soy, pongo cara de: «¿De verdad podemos ser tan ingenuos como para pensar que a todo el mundo le basta con un borrón y cuenta nueva?». En efecto (y soy uno de los que más convencido está de ello), el nuestro es un contexto respetuoso con la homosexualidad, pero no lo ha sido así en nuestra historia reciente. Los que tenemos más de treinta o treinta y cinco años no lo hemos tenido tan fácil…, y eso queda.

Una buena forma de explicarlo es observando el progreso que ha habido sobre la visión acerca de la homosexualidad en el mundo académico. Hasta 1973, los homosexuales éramos oficialmente enfermos. Ese año, la APA (American Psychiatric Association) evidenció lo evidente y, tras votación, retiró la homosexualidad del catálogo de enfermedades mentales[61] (dejó de aparecer impreso en el manual de la siguiente edición, en 1974). Sin embargo, no fue hasta el año 2000 cuando esta organización (que es el referente, a nivel internacional, de la psicología científica) publicó unas *guidelines* (directrices) acerca de cómo deberíamos los psicólogos ver la homosexualidad y tratar a los pacientes homosexuales. Con estas directrices (son un total de 21), la APA reconoce que las personas homosexuales hemos vivido circunstancias especiales y que estas requieren una atención especializada por parte de los profesionales de la psicología, animándonos a esforzarnos «para poder mejor comprender el efecto del estigma (prejuicio, discriminación y violencia) y sus diversas manifestaciones contextuales en las vidas de las personas lesbianas y gais» (directriz 1). Así que, en resumen, hace solo cuarenta años que hemos dejado de ser considerados «trastornados» y apenas hace una década que se reconoció que nuestras biografías requieren un tratamiento especial debido a las indudables huellas que el maltrato homofóbico deja en las personas que lo sufren. Y eso lo dice nada menos que la APA, una organización que acumula la experiencia de miles de profesionales y cientos de estudios repletos de evidencia empírica.

El efecto del estigma

¿Y cuáles son esas huellas? Pues, la verdad, no son pocas. Haciendo un esfuerzo podemos agruparlas en consecuencias cognitivo-conductuales y en consecuencias emocionales. En el primer grupo, en el de las secuelas cognitivo-conductuales, encontramos aquellas que afectan a tu mente y a cómo te comportas. Suelen considerarse en conjunto porque el modo en que los humanos nos comportamos está muy mediatizado por cómo percibimos el mundo y a nosotros mismos (y esto es algo cognitivo). Pero también nuestro funcionamiento emocional es importantísimo en relación a cómo nos comportamos, y muchas de nuestras conductas hunden sus raíces en las emociones. Por «emociones» entendemos esos estados afectivos muy intensos pero más breves que aquellos que conocemos como «sentimientos», y que, además, vienen acompañados de una patente activación fisiológica (activación cardíaca, sudoración, respiración, etcétera). Ejemplos de emociones serían: ira, rabia, ansiedad, deseo, vergüenza, etcétera.

Al hablar de secuelas, a menudo comento con mis amigos que saber qué tipo de problemas tenemos que afrontar los gais y las huellas que nos pueden dejar nos ayuda a ser más empáticos y comprensivos con el resto de gais. Al final nos damos cuenta de que todos somos humanos y que todos tenemos «lo

nuestro». Si un amigo se encuentra afectado por algo, al menos podremos ayudarlo a poner nombre a lo que le sucede.

Dentro de las secuelas cognitivo-conductuales, podemos hablar de los esquemas mentales distorsionados, que incluyen desde una visión distorsionada de uno mismo (homofobia interiorizada) hasta una serie de guiones también distorsionados. La homofobia interiorizada es uno de los conceptos más estudiados por la psicología de la homosexualidad y se puede definir como una «actitud negativa hacia la homosexualidad presente en algunos homosexuales». Esta homofobia puede ser de dos tipos: manifiesta y sutil. La manifiesta consiste en el rechazo de la propia homosexualidad. Es la que padecen aquellos hombres educados en contextos especialmente conservadores y homofóbicos, contextos capaces de hacer que el gay se considere un enfermo a sí mismo y quiera «curarse» o no asumirse y pasarse la vida encerrado en el armario. Sin embargo, y este es el caso que con más frecuencia trabajo en consulta, podemos encontrar otro tipo de homofobia, mucho más sutil, que consiste en una visión distorsionada (en negativo) de los valores, comportamientos y costumbres homosexuales. Así, encuentras muchos gais que afirman (por ejemplo) cosas como que «todos los gais son promiscuos e infieles» y que sufren tremendamente a la hora de tener pareja ya que, sin ni siquiera ser conscientes de ello, creen que nunca podrán fiarse de su novio y viven inmersos en unos celos e inseguridades que los sobrepasan. Este último tipo de homofobia interiorizada sutil se relaciona mucho con los guiones distorsionados, guiones que hacen, a un gay, estar continuamente a la defensiva porque —por ejemplo— ha interiorizado que será atacado apenas se sepa que es gay. O que el hecho de ser homosexual le pondrá en el punto de mira de las críticas de sus compañeros de trabajo. Con estos guiones distorsionados, un homosexual vive inmerso en una ansiedad enorme que le hace estar hipervigilante sobre lo que los demás dicen acerca de él y reacciona a menudo con una agresividad extrema. Ahora, cada vez que veas a un «marica mala», podrás comprender que —casi con toda seguridad— ese hombre ha sufrido acoso a lo largo de su vida hasta el punto que ha interiorizado la creencia distorsionada de que, indefectiblemente, será atacado y debe atacar antes de que eso suceda. Tú y yo sabemos que eso no es vida y, ahora, tú también sabes que todo ello no es sino una secuela de su biografía.

Y es en este punto en el que debo decir que hay secuelas aún peores y que son las que realmente dan nombre a este artículo: las secuelas emocionales.

Mierda en el alma

Se queda algo profundo y enturbiante en el corazón de muchos hombres gais. Es el rastro de un dolor antiguo que, por no ser capaces de soportarlo, dejamos allí —quieto— mientras no nos duele demasiado. Un dolor que no desaparece por sí solo. Sí, el tiempo cura las heridas (dicen) y tu sonrisa esconde la cicatriz. Pero allí está. Y, a veces, vuelve. Como una marea estúpida que no se acaba nunca.

A lo largo de estos años he escrito sobre nosofobia, el terror injustificado a infectarse de alguna enfermedad venérea (especialmente de VIH) aún sin haber realizado prácticas de riesgo. He hablado de las adicciones al sexo y de cómo muchos gais mantienen relaciones sexuales de manera compulsiva (y su porqué). He hablado de los problemas con la gestión de las emociones y del pánico a que tu homosexualidad sea una fuente de conflictos con tu familia o con los compañeros de trabajo. Y he hablado de serofobia y de otras situaciones fóbicas similares. ¿Qué tienen en común todos estos problemas?

¡La ansiedad! La enorme ansiedad que llevan emparejada. Una enorme ansiedad que es característica del TEPT.

Algunos autores consideran que el efecto del acoso homofóbico se parece enormemente al TEPT (Trastorno de Estrés Postraumático). El TEPT se origina tras haber sido víctima de (o presenciado) un acontecimiento altamente traumático: un atentado, una violación, un maltrato, un accidente, etcétera. Es característico de este trastorno que la situación traumática reaparezca en la mente de la víctima por medio de flashbacks que vienen acompañados de reacciones de ansiedad muy intensas. Otra característica es la presencia de un alto nivel de estrés en la persona así como una serie de pensamientos irracionales que aumentan este estrés así como la sensación de indefensión y también es característico un estado de ánimo deprimido. A menudo, la persona experimenta sentimientos de culpa y siente que mucho de lo ocurrido es responsabilidad suya. ¿Me vas a decir que no te suena? Puede que también te suenen las dificultades para conciliar el sueño o, aún más, el que yo considero el efecto más cruel del TEPT por homofobia en el colectivo de hombres homosexuales: la restricción de la vida afectiva. Esa sensación tuya de que, difícilmente, podrías enamorarte realmente. Que difícilmente podrías vincularte afectivamente con otro hombre. Que te sientes como si estuvieras anestesiado emocionalmente y que has perdido la capacidad para experimentar emociones como la ternura, como si te hubiesen dejado el corazón de corcho: pura corteza que se mantiene a flote pero a la que apenas le queda vida.

Esa es la peor mierda que se nos puede meter en el alma, porque nos deja indefensos ante el dolor y, a la vez, sin herramientas con las que salir del trauma, aquellas que nos harían sentir que aquel dolor antiguo ya cesó y que estamos a salvo de él. Porque, además, no soy yo. También eres tú. Y él. Y él también. Y muchos de nosotros. Porque son muchos los hombres homosexuales que las padecen. Porque «el ambiente», finalmente, resulta ser un lugar donde hay muchos hombres heridos, con preciosos cuerpos de gimnasio y sonrisas que esconden cicatrices.

Algunas de las historias que me han contado te abren las venas: «En el colegio me perseguían, me daban empujones hasta tirarme al suelo. Me pisoteaban la cara, me escupían, me llamaban «¡Maricón, maricón!», pero ningún profesor hacía nada por ayudarme. No me atrevía a contarlo en casa porque mi padre siempre decía que prefería un hijo muerto a un hijo maricón. Así todos los días…, durante años». Son historias que dejan huella en quienes las sufrieron y lo digo literalmente: se ha demostrado (Lanius *et ál.,* 2001) que los eventos traumáticos que originan el TEPT dejan un rastro neural que puede ser detectado mediante escáneres.62 Otros de los efectos de este trastorno también dejan su huella en nuestro sistema límbico (que se encuentra, más o menos, en la base de tu cerebro, un poco más arriba de donde comienza tu médula espinal), de forma que tu sistema de alarma se dispara desorbitadamente ante cualquier hecho medianamente alarmante (lo que explica tu hiperactivación), pero también se vuelve hiperreactivo al efecto de los opiáceos (mayor vulnerabilidad a las drogas entre los gais) y, por otro lado, hace que se sufra anhedonia (incapacidad para disfrutar) y que la capacidad de experimentar afectos y emociones se vea mermada. Por último, y puede que debido al proceso conocido como «indefensión aprendida» o como resultado de la degradación de la autoestima de la persona, los episodios depresivos se suceden con cierta periodicidad en la persona que sufre TEPT.

Sistema límbico

Así que ya ves el panorama: traumatizados por lo que nos sucedió, fáciles de asustar, vulnerables a las adicciones, tendentes a la depresión y con el corazón anestesiado. No sé si quedará alguien en el mundo al que aún le parezca que el título de este artículo está poco justificado.

La víctima de acoso homofóbico crece humillado, con el concepto de sí mismo deteriorado por culpa de haber interiorizado cosas como que era un «maricón de mierda vicioso». Con un autoconcepto así, ¿cómo va a quererse a sí mismo, cómo va a tener autoestima? Sus emociones están deterioradas en múltiples niveles, quedando impedido para vincularse constructivamente con los demás, vulnerabilizado a las dependencias emocionales. La víctima de acoso homofóbico revive los episodios traumáticos: a veces con pesadillas, a veces con pensamientos disruptivos (le *asaltan* los recuerdos). Cuando se enfrenta a situaciones similares a las del suceso traumático, como la de ver por la calle un grupillo de adolescentes de la edad que tenían sus matones, se le disparan las alarmas. Las mismas alarmas que se le disparan cada vez que le dan un disgusto y se alerta al máximo: le falta la respiración, le duele el pecho, suda, le urge evacuar sus intestinos, ¡siente la adrenalina saliéndole por las orejas! La víctima de acoso homofóbico cae en depresión casi con la misma facilidad que otro agarra una gripe. Y toda esta disfuncionalidad junta no hace sino reforzar esa etiqueta asquerosamente cruel que le colgaron en su infancia: «Eres un maricón: una nenaza que no tiene cojones para defenderse…., y así serás para siempre». Tal vez, si en lugar de avergonzarse de ti y machacarte sádicamente, tu padre te hubiese enseñado a mostrar dignidad, las cosas en tu vida habrían sido todas muy diferentes.

Pasando el alma a limpio

Bueno, cariño, no te preocupes. Hay formas de superar todo esto, si bien no son fáciles (y esto es algo que explico con mucha frecuencia en consulta). No es fácil porque una de las características del TEPT es que el trauma nos lleva a huir de todas las situaciones que se asemejan a aquello que nos traumatizó. Y tú dirás: ¿qué tiene eso de malo, acaso no es lo más sensato? Sí, lo es. Desde el punto de vista de la supervivencia. Pero no desde el punto de vista terapéutico.

A menudo me preguntan si soy un psicólogo de orientación cognitivo-conductual y yo siempre contesto que se puede afirmar eso de mí pero con reservas, ya que gran parte del trabajo que realizo va mucho más allá de la terapia cognitiva. Por mucho que yo trabaje esquemas y guiones mentales, hay una parte importantísima de mi labor que tiene que ver con el mundo emocional de los gais. Muy a menudo, en consulta, saco una aplicación de mi iPhone donde se ven las diferentes áreas cerebrales e indico: «Tú piensas con esto (y señalo el córtex), pero el problema que debemos trabajar está aquí (y, entonces, señalo al sistema límbico), así que por muchas vueltas que le des, por muchas veces que hables de tu infancia, por mucho que llores, no arreglaremos demasiado: debemos trabajar tu parte emocional más primaria y eso supone afrontamiento emocional en vivo». Porque la terapia debe incluir no solamente la parte de reestructuración cognitiva («ordenar las ideas», que es muy necesario también), sino incluir un proceso que haga que disminuya la ansiedad desencadenada por los eventos relacionados con tu trauma. Con tus fobias.

Piensa en ti mismo y en el modo en que reaccionas ante la idea de que se te note que eres homosexual. O en cómo todavía te cuesta hablar de tu homosexualidad con naturalidad, en cómo de difícil te resulta ir de la mano por la calle con tu novio. O hablar con tu padre sobre ese hombre que te gusta.

O el mal trago que te supone el pensar en presentarlo en la boda de tu prima. Piensa en la de veces que te refieres a tu novio con eufemismos como «mi pareja» (eufemismos que te delatan, maricón, ¿dónde coño has visto tú a un heterosexual decir «pareja» en lugar de «novia»?). Piensa en la de veces que te sientes incómodo si te cruzas con un grupillo de chavales con pinta de medio macarras. ¿Ves? Hay docenas de situaciones de tu vida cotidiana que se ven entorpecidas por el trauma. Por tu intento de evitar aquellos escenarios que se asemejen a los de los momentos traumáticos (como cuando los matones del barrio te agredían) y porque también evitas las situaciones donde se note que eres gay. ¡El mismo hecho de sentirte incómodo por hablar de tu homosexualidad es fruto del trauma, a nadie le debería resultar incómodo hablar de sus afectos ni de su sexualidad!

Pero tú, en lugar de atajarla, circunvalas la cuestión y te enredas en justificaciones del etilo de «Es que no tengo que llevarlo escrito en la frente» que no consisten más que en reducir un argumento al absurdo, pero que no te conduce a la solución porque no eres capaz de superar tu tendencia a la evitación. Tendencia causada por el trauma pero que —a su vez— es el impedimento para superar el trauma. De nuevo una situación circular cuando lo que nos urge es ir directos a la solución.

¿Sabes? En ese sentido, hay algo precioso en la etimología de la palabra «perdón» (ya sabes lo mío con la etimología: soy un friki). Viene del latín *perdonare* donde *per-* es un prefijo que indica 'acción completa y total' y *donare* significa 'entregar'. En latín significaba «regalar al acreedor aquello que nos debe» («Ay, no, no me devuelvas el disco, quédatelo, que a ti te gusta Madonna más que a mí»). Ya sé que la ideología cristianoide llegó luego a llenarnos de culpa y hacer del perdón de los pecados una especie de dádiva de Dios que solamente se ganaba con un sacrificio desmesurado (y del que, por lo visto, los poderosos estaban exentos). Pero el latín existía antes del cristianismo y también era anterior al cristianismo la belleza poética de esa imagen donde «perdonar» significaba 'entregar algo por completo'. Liberarse, despojarse, sacudirse uno la carga. Poder ir más ligero, quitarse un peso de encima. Perdonar es entregar algo al olvido. ¿Y cómo? Pues, la verdad, yendo más allá de las intenciones y el buenismo. Perdonar, en este sentido que explico, se consigue cuando uno se siente a salvo de aquello que lo dañó. Cuando uno sabe que, aunque se repita, el suceso ya no le podrá volver a perjudicar. Hay algo básico en el perdón profundo y es el saberse a salvo. No lo olvides jamás: el perdón pasa por plantar cara.

¿Y sabes otra cosa? Cada vez que hablo de esto con mis pacientes y les digo: «Bueno, has sido un niño maltratado», o «Tal como lo describes, has sido víctima de acoso», experimentan una especie de revelación. Como cuando de repente deja de llover y todo sigue mojado pero sabes que es justo el inicio del cambio en el tiempo. De repente se les hace una luz que los libera del sentimiento de culpa: aquello no sucedió porque él fuese maricón, ni porque él provocase las risas de los demás con su pluma, ni porque él quisiera abochornar a su padre. Aquello sucedió porque aquellas personas eran malas personas y lo maltrataron por algo que no era responsabilidad del niño. El motivo del maltrato no fue su homosexualidad sino la maldad de los otros: su ignorancia, su incomprensión, pero no él. Por eso no volverá a repetirse: el contexto ha cambiado.

Tomar conciencia de ello (saber que sufres un TEPT e informarte sobre ello) enlaza con una de las mejores formas de comenzar a superar el trauma.

Un evento traumático se caracteriza por ser incontrolable, porque no pudimos hacer nada por evitarlo, pero ¿y si aprendemos? Podemos aprender las herramientas para superar situaciones similares y así sabernos a salvo. Que te sientas a salvo es crucial para que tu sistema límbico no ordene liberar tanta adrenalina y que tu ansiedad no sea tan alta. Una vez que te atreves, cuantas más veces te expones a algo que te asusta menos miedo te provoca. Salir del armario en el trabajo es enfrentarte a tu miedo, ¡no a la opinión de los demás! Y lo mismo hay que decir de ir por la calle de la mano con tu novio. O de hablar sobre él con tu padre. A todo esto ayuda que incorpores en tu vida algún hábito que te sirva para superar tu ansiedad: deporte, yoga, taichí o lo que te apetezca. Pero algo que te ayude a vivir con menos ansiedad.

Superada la terrible angustia que te impedía tan siquiera recordarlo, te irá muy bien hablar de lo que te sucedió. Quizá escribir sobre ello y compartirlo con otros. Se trata de recordar, pero insistiendo en esa idea de que no fuiste el culpable de lo que hicieron contigo. Remover el pasado, cuando se está preparado y bien acompañado, sirve para perderle el miedo y que, así, deje de condicionarte el futuro. Recuerda que cambiar el modo en que te ves a ti mismo y pasar de considerarte un inútil a considerarte un ser humano avasallado ayudará a que reelabores el concepto que tienes de ti mismo. Al mejorar este autoconcepto, mejorarás tu autoestima y todo ello junto te fortalecerá para no sufrir depresiones.

¿Y la capacidad de amar? Ahí, tendrás que hacer un esfuerzo. Suelo aconsejar trabajar con ancianos, niños o animales, hacer algún voluntariado con estos colectivos. O casi cualquier tipo de voluntariado: ser útil y recibir la gratificación del agradecimiento de los demás te reconcilia con el mundo. Pero niños, ancianos y animales tienen algo en común: son emoción pura, afecto puro, sentimiento puro sin disfraces. Y te pondrán en contacto con esos mismos sentimientos tuyos. Debe tratarse de una actividad divertida que te permita sentir emociones (no hablo de que te hagas profesor). También te servirá el relacionarte con tus amigos: haz cenas en casa, participa de eventos sociales.

Pero hay más. Existe un pequeño tesoro, frágil como una pompa de jabón e igual de difícil de manejar: la paz que nos proporciona el amor de un hombre protector. A veces lo buscamos de manera intuitiva, ¿por qué pensabas que había (sobre todo hace unos años) tantas parejas gais con enormes diferencias de edad? El protector y el protegido, pero de mundos diferentes. Ahora búscalo de manera consciente: no el amor de un hombre mucho mayor que tú y que te proteja, sino el amor sano de un hombre que se encuentre en la misma etapa vital que tú y que entienda que amar también es cuidarse mutuamente. Es un tesoro frágil y de difícil manejo, porque ¿dónde está la línea que separa la dependencia emocional del amor que nutre y cuida? Está en tu equilibro emocional, en tu capacidad de vivir sanamente, en tu autoestima y en sentirte realizado. En corresponderle con el mismo grado de protección y entrega.

Sentir que el mundo, en lugar de maltratarnos, nos cuida y nos protege, hace que el sol salga definitivamente sobre aquel campo mojado de nuestra alma, ya limpia de mierdas. Decidirte a permitir la entrada a tu vida a hombres cálidos y nutritivos es otro gran paso en la superación de tu TEPT. Porque habrás aprendido que lo que tú te mereces es ser amado. Es un equilibrio delicado, lo sé. Tendrás que aprender sobre las relaciones tóxicas y evitarlas, aprender sobre las relaciones constructivas y fomentarlas. Sí, es un largo camino. Pero hasta el camino más largo comienza con un pequeño paso hacia

delante. Y el tuyo se inicia hoy… diciendo: «Quiérete mucho, maricón».

RESUMEN DE PUNTOS IMPORTANTES:

1. El efecto del *bullying* homofóbico sobre las víctimas se puede considerar un tipo de TEPT (Trastorno de Estrés Postraumático).
2. Como tal, se caracteriza por niveles muy altos de ansiedad, dificultades para vincularse afectivamente, revivencias, un sistema emocional que hiperreacciona y una autoestima muy dañada.
3. Los daños en la autoestima son aquellos que explicábamos en el capítulo dedicado a la homofobia interiorizada.

60

Ver DSM (Diagnostical and Statistical Manual), V.

61

En realidad, ver anexo 3, el Día Internacional contra la Homofobia celebra la retirada de la homosexualidad del catálogo de enfermedades de la OMS, y eso ocurrió el 17 de mayo de 1990. Fueron, por tanto, dos retiradas diferentes: en 1973, del catálogo que empleamos psicólogos y psiquiatras (el DSM) y, en 1990, del catálogo de los médicos (el CIE).

62

El catedrático de Psicobiología Ignacio Morgado tiene una metáfora maravillosa para explicar este fenómeno: «Si intentásemos marcar sobre la piel de una res el símbolo de la empresa ganadera utilizando un molde de hierro frío, la marca, por mucho que presionásemos con el hierro, resultaría efímera. Por el contrario, si el hierro está incandescente, la marca que establece en el cuerpo del animal es indeleble. De modo similar, las emociones actúan como el fuego que energiza los moldes y mecanismos cerebrales haciendo que las memorias resultantes sean igualmente indelebles» (Morgado, 2014, p. 123). Los eventos traumáticos, ya lo ves, nos dejan marcados a fuego.

11
Las secuelas de la homofobia (III): las secuelas de las secuelas

Anestésiame el alma: vulnerables a las drogas & Co.

Con frecuencia explico que, muchos de nosotros, tenemos que hacer frente a las «secuelas de las secuelas» del *bullying* homofóbico. Ya has leído que el TEPT se identifica por niveles muy altos de ansiedad, dificultades para vincularse afectivamente, revivencias, un sistema emocional que hiperreacciona y una autoestima muy dañada. Además, cada una de estas características desencadena su propio racimo de consecuencias.

La American Psychological Association (APA), ya lo recuerdas del capítulo 0, comienza sus directrices señalando que los psicólogos deberíamos hacer un esfuerzo para comprender el efecto del estigma sobre las personas LGTB y, sin duda, es en el apartado de las «secuelas de las secuelas» donde más fino debemos hilar para darnos cuenta de que el *bullying* provoca una inmensidad de consecuencias y que debemos ser cautos para no confundir esas secuelas con comorbilidades de la homosexualidad, como hacen los homófobos.

Comorbilidad se refiere a cuando una o más situaciones médicas (enfermedades, trastornos, etcétera) vienen acompañando habitualmente a otra enfermedad. Solemos emplear comorbilidad para referirnos a dos situaciones médicas que conviven en un paciente de manera independiente. Los homófobos suelen decir que la homosexualidad es una enfermedad «porque viene acompañada de trastornos neuróticos, depresión, anhedonia, facilidad para caer en las drogas, etcétera». Es decir, para ellos, aunque la homosexualidad per se no sea una enfermedad, sí lo es porque *siempre* viene acompañada de otras enfermedades.

La directriz número 21 de la APA dice: «En el uso y difusión de la investigación en la orientación sexual y temas relacionados, los psicólogos y psicólogas se esforzarán por presentar sus resultados de

forma completa y exacta, así como deberán estar atentos a una posible utilización indebida o falsificación de los resultados de su investigación»; y lo dice porque la APA, como organismo internacional, sabe muy bien que existen grupos de opinión e ideólogos que emplean la investigación científica para servir a sus intereses particulares sesgando la interpretación de los resultados. Los homófobos emplean los resultados de estudios a los que yo voy a referirme a continuación para justificar su prejuicio y perseverar en nuestra estigmatización. Dicen cosas como: «Estudios científicos demuestran que los que practican el homosexualismo son más favorables a consumir drogas», y una vez abierta la puerta de la estigmatización con el «apoyo de la ciencia», añaden algo del tipo de «porque son más dados a un estilo de vida permisivo e ignorante de las malas consecuencias de sus actos». De hecho, hay muchos homosexuales con IH que, al tratar de explicarse a ellos mismos el porqué de sus actos, caen en este tipo de error interpretativo. Los homófobos lo hacen por maldad y tú por desconocimiento, pero aquí llega SuperGabriel J. al rescate para explicarte la diferencia entre resultados científicos e interpretación. Será un minutito y tú me lo agradecerás toda la vida (modesto que es uno).

A la hora de elaborar un informe científico, los psicólogos debemos presentarlo con una serie de secciones obligatorias. Además del título y sus responsables, el informe debe constar de un resumen *(abstract)*, de una introducción donde expliques el estado de la cuestión que estás investigando, la metodología que has seguido para diseñar y llevar a cabo tu experimento, los resultados que has obtenido, la conclusión (o interpretación que tú haces de esos resultados numéricos) y las referencias bibliográficas en las que te has basado.

Pongamos el ejemplo de «Gais y drogas» y entremos a saco con un tema que genera más controversia con colectivos de homófobos, diciendo que eso demuestra que «los homosexuales son unos viciosos que lo mismo follan contra natura que se drogan», y maricas cabreados que faltan a la verdad al responder que «eso es todo mentira, se nos está estigmatizando: los homosexuales consumimos drogas exactamente igual que los heterosexuales».

Los estudios demuestran que, efectivamente, hay diferencias significativas en el consumo de drogas entre homosexuales y heterosexuales (Lee, 2014). En comparación con los heterosexuales, las personas LGTB consumimos más alcohol y drogas y tenemos más dificultad para abandonar su consumo[63] (King, Semley y Tai, 2008; Chakraborty, McManus y Brugha, 2011). Sin embargo, aunque los

números muestren esa relación, los científicos no presuponen nada. Mientras que los homófobos dicen: «Eso es prueba de que son viciosos para todo», la ciencia dice: «No es posible establecer una única causa a esta relación […] la opinión mayoritaria de los expertos es que se debe a procesos de victimización, esto es: las personas LGTB consumen más drogas para afrontar los efectos de un estigma al que los heterosexuales no tienen que sobreponerse (McCabe, Bostwick y Hughes, 2010), y los manuales de salud pública aconsejan tener este efecto presente a la hora de hacer una adecuada intervención con pacientes LGTB (HHS, 2001). También es cierto que gran parte de las interacciones sociales de gais, lesbianas, transexuales y bisexuales se vienen realizando en espacios relacionados con el ocio nocturno y fiesta en los que resulta más probable el consumo de estas sustancias (Colfax *et ál.*, 2001; Lee *et ál.*, 2004)». Como ves, el lenguaje de un (buen) informe científico no puede estar más alejado del prejuicio y, lo habrás notado, siempre aporta referencias sobre las que sustenta lo que dice. El científico no opina, expone. Y en este sentido, voy a compartir contigo los siguientes párrafos de este capítulo. Trataremos con más profundidad la vulnerabilidad a las drogas en el capítulo 14.

Como acabas de leer, la hipótesis más plausible que se maneja sobre el consumo en muchos gais es la del efecto del estrés postraumático y de la victimización: las drogas adormecen el dolor existencial de alguien que lleva sufriendo desde muy niño. También el hecho de que el «ambiente» esté relacionado con el mundo del ocio nocturno facilita el consumo de drogas. En conclusión: la diferencia entre la interpretación homófoba de un estudio y la de un científico riguroso está en que los primeros emplean los resultados para justificar sus prejuicios, mientras que el segundo intenta ofrecer explicaciones causales sin presuponer nada sobre los homosexuales. Los primeros quieren perpetuar el prejuicio y los segundos quieren contribuir a eliminarlo.

Profundizaremos en ello más adelante, ahora hablemos de otras «secuelas de las secuelas»: los bloqueos, las distorsiones cognitivas y la adicción al sexo.

La ansiedad sí que es una curva peligrosa

Presentar un nivel alto de ansiedad es una de las constantes que suelo encontrarme en mi consulta. Lo más interesante es que el paciente no suele ser consciente de que tiene tanta ansiedad ni del origen de esta. Solemos detectarla porque él presenta eso que llamamos «secuelas de las secuelas», y, con mucha frecuencia, intervenir sobre esa ansiedad y establecer unos hábitos de vida emocionalmente saludables suele ser suficiente para que se produzca un gran alivio de esa otra sintomatología que no te deja dormir, que no te permite dejar de ver porno (o ir de *cruising*), que te tiene rendido de cansancio, que te hace estar siempre a la defensiva, que te hace estar absolutamente confuso o tener nosofobia. Lo más gay no es que te guste Madonna (o Lady Gaga, ya puestos a usar un topicazo), lo más gay es que tengas ansiedad. Y ahora te explico por qué.

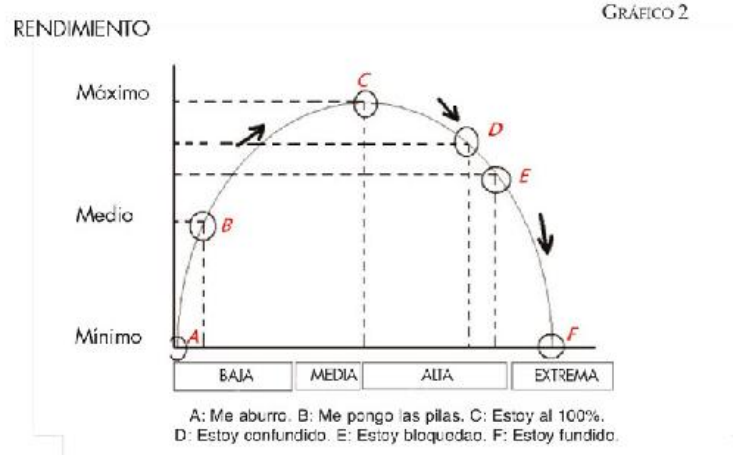


GRÁFICO 2

A: Me aburro. B: Me pongo las pilas. C: Estoy al 100%. D: Estoy confundido. E: Estoy bloqueado. F: Estoy fundido.

Con el 95 por ciento de mis pacientes (bueno, quizá el 90 por ciento), saco este gráfico 2 y se lo explico para que puedan entender qué es lo que les sucede. En él puedes observar la conocida ley de Yerkes-Dodson (1908), que relaciona el rendimiento en cualquier tarea con el nivel de activación al que está sometida la persona que la lleva a cabo. Esa curva tiene forma de U invertida y, desde el punto de la psicología, explica un buen número de fenómenos. Comenzaré describiéndola.

La curva expresa gráficamente la relación entre dos variables. En el eje horizontal tenemos la variable activación, que es el grado de disposición a actuar en el que te encuentras con todo lo que eso conlleva a niveles fisiológicos, cognitivos, conductuales, etcétera. En el eje vertical tenemos el nivel de rendimiento: cómo de bien (o mal) realizas esa tarea concreta. La curva describe cómo varía tu rendimiento en función de tus diferentes niveles de activación. Verás que he destacado seis puntos que he marcado con las letras de la A a la F, síguelos en el gráfico 2 a medida que te explico.

A. En el punto A tenemos cero activación y eso se traduce también en cero rendimiento. Vamos, lo normal: si algo te importa una mierda, no te esfuerzas en hacerlo. Es así de sencillo.

B. Si quieres un cierto nivel de rendimiento, necesitarás un cierto nivel de activación. Ese es el caso del punto B. A medida que incrementas tu activación (más concentrado, más esforzado, más orientado a la tarea), mejor es tu rendimiento en ella. Hasta aquí todo muy cotidiano ¿verdad? En efecto.

C. Al seguir aumentando el nivel de activación, cuando esta se encuentre en un punto medio o medio-alto, alcanzarás el máximo rendimiento tal como ves en el punto C (totalmente concentrado, todos tus sentidos puestos en lo que haces), pero la ley de Yerkes-Dodson nos avisa: el máximo rendimiento no se consigue con una máxima activación porque una activación máxima a lo que conduce es al decremento de nuestro rendimiento.

D. Cuando hemos alcanzado nuestro nivel máximo de rendimiento, si le añadimos aún más activación y esta se convierte en lo que conocemos como ansiedad, entonces nuestro rendimiento comienza a decaer y entras en una fase donde son habituales los bloqueos, la confusión mental (y emocional), los fallos de memoria y el cometer errores. Es el caso clásico del concursante de televisión al que le preguntan: «¿De qué color es el caballo blanco de Napoleón?», y no sabe qué contestar porque se ha quedado bloqueado. Un nivel alto de ansiedad interfiere con tu memoria hasta el punto de que no eres capaz de recordar absolutamente nada de cosas que sabes muy bien (como cuando te quedas en blanco durante un examen que llevas meses preparando): estamos en el punto D.

E. Pero, ya en el punto E, te encuentras bloqueado y te hallas en una franja donde la incapacidad para reaccionar adecuadamente va, cada vez, a peor.

F. Esa ansiedad, si sigue incrementándose, llega al nivel máximo y se convierte en un estrés inhabilitante que hace que tu

rendimiento (punto F) caiga a cero y sufras eso que conocemos como el «síndrome del quemado» *(burned-out)*, donde ya no puedes ni apenas salir de la cama por culpa del estrés.

¿En qué puedes notar que tienes un problema de ansiedad? En que estás bloqueado, en que tienes distorsiones cognitivas, en que tienes nosofobia o en que sufres por sexo compulsivo.

Bloqueado por completo

A causa del estrés postraumático, muchos gais ya tienen niveles altos o medio-altos de ansiedad, y si, a causa de algún suceso estresante de sus vidas, esta ansiedad sube más, entran en zona de bloqueo. Si la situamos en el gráfico 2, esta situación significa que, por causa del trauma, ya te mueves de ordinario en unos niveles de ansiedad que están en la frontera entre la zona media y alta (eje horizontal), así que, si añades un poco más de ansiedad (te mueves hacia la derecha en ese mismo eje), ¿qué sucede? Pues que la curva comienza a descender, que tu rendimiento empeora, que entras en zona de bloqueo. Te lo explicaré con unos cuantos ejemplos reales comenzando por mí mismo.

Fue hace muchos años, cuando entré en un programa de formación de gerentes de una cadena de pizzerías. Mi sueño era terminar en la central, en Madrid, en el departamento de recursos humanos. Pero antes tenía que pasar por un programa que me daba formación en todos los puestos del establecimiento y que suponía pasar en apenas tres meses por pizzero, encargado y primer encargado. Para cualquiera que no estuviera en ese programa (al que accedías por currículum y después de una buena serie de pruebas) ese ascenso podía implicar años. Así que el ambiente en las pizzerías, donde ponían de jefe a uno que el personal no conocía de nada y que había progresado mucho más rápidamente que cualquiera de ellos, no era (por usar un eufemismo) nada acogedor con los que estábamos en el programa. Aquello era muy estresante. La firma, por un lado, presionando porque, evidentemente, querían resultados para la inversión que habían llevado a cabo en el programa formativo. El personal de tienda (y algunos supervisores), cabreados con un proyecto que suponía un agravio comparativo para muchos (no les culpo) y al que saboteaban. Y yo, con una historia atroz de maltrato y vejaciones en mi infancia que me había dejado un TEPT de dimensiones considerables. Súmalo todo. Suma mi ansiedad a causa del TEPT con el estrés de la presión y con lo mal que me sentía tratado en el trabajo (hubo gente manifiestamente agresiva). El resultado fue un nivel de ansiedad

que me bloqueó por completo. Recuerdo que me equivocaba hasta haciendo sumas ¡con la calculadora! Para colmo, estaba en una ciudad en la que apenas conocía a nadie y muy solo. Mi primer intento de relación sentimental con otro hombre estaba fracasando justo en esos momentos. ¿Qué sucedió? ¿Qué otra cosa podía suceder? Lo esperable: mi mente se bloqueó y, al hacerlo, mi rendimiento se hizo manifiestamente malo. Yo ya no sabía qué más hacer. Me veía superado, no encontraba descanso ni siquiera en mi casa, donde las cosas con mi ex estaban cada vez peor. Solo quería desaparecer. Caí en la peor depresión de mi vida. El único día libre que tenía a la semana lo pasaba sin salir de la cama. Comencé a fantasear con la idea de suicidarme, mi vida no tenía sentido. Me pasaba el día llorando a escondidas, sin ganas de comer, asustado. Pensando que no había solución, que mi vida había sido una mierda ¡y lo seguiría siendo a la vista de los acontecimientos! Al no trabajar bien, no conseguía los objetivos y ganaba menos dinero: ¡ahora, encima, tenía problemas económicos! Cada vez peor, cada vez peor… Adelgacé siete kilos en un mes, me había convertido en un inútil y no tenía ni idea de por qué me estaba ocurriendo todo aquello (siempre había sido un tipo muy inteligente, con muy buenas notas: un empollón). Hasta que una amiga me dijo por teléfono: «Tienes que pensar en lo que menos angustia te genere», y pensé en buscar ayuda. Me fui al médico, le expliqué mi historia desde el momento de mi nacimiento. Me dio la baja y antidepresivos (fluoxetina). Di la cara en la empresa y me fui a Cádiz para recuperarme. Hice las paces con mi pasado y me recuperé del trauma (fui mi propio psicólogo, no encontré a ningún otro que supiera por dónde abordar mi caso). A los seis meses pude abandonar los antidepresivos sin problemas. Desde aquel momento, todo fue hacia arriba. Con algún bajonazo pero hacia arriba. Hoy sé qué fue lo que me sucedió. Y seguro que muchos de vosotros os habéis podido identificar. Y saber que eso mismo es lo que os ha sucedido a vosotros. O, incluso, os está sucediendo en este momento. Y saberlo es el primer paso para solucionarlo.

Otro ejemplo de cómo la ansiedad nos bloquea de muy diversas formas tiene que ver con lo que le sucedía a un paciente y su memoria. Jordi es un hombre simpático y cariñoso que comenzó a venir a consulta porque tenía nosofobia y presentaba unos niveles de ansiedad tan elevados que interferían con su memoria. En psicología distinguimos varios tipos de memoria y también distinguimos entre la capacidad de almacenar datos y la capacidad de recuperar el recuerdo. A veces lo que sucede es que no puedes

recuperar los datos por culpa de «los nervios», y cuando se te pasa la ansiedad, te acuerdas de todo (típico en un examen). Es como si te fallara el lector de CD: por muy bien que la canción esté almacenada en el disco, si el reproductor no es capaz de leerla, no vas a poder oírla. Pues este paciente tenía siempre sexo protegido pero, una vez pasados unos días de la relación, empezaba a comerse la cabeza y los niveles de ansiedad le subían hasta el punto de que era incapaz de recordar si había usado (o no) preservativo. Claro, en ese momento su discurso interior se disparaba hacia una catastrofización y empezaba a decirse a sí mismo cosas como: «Si no lo recuerdas, ¡es porque no lo has usado! y, si no lo has usado, ¡seguro que has pillado algo!», y empezaba a hacerse las pruebas del VIH por todas partes, pasaba noches sin dormir, se moría de la angustia…, hasta que las pruebas le salían negativas varias veces seguidas. Entonces recobraba la tranquilidad…, hasta la siguiente vez que tenía sexo. Como el hombre, igual que cualquiera de nosotros, no tenía vocación de fraile y quería tener sexo, la alternativa que le quedaba era la de aprender a superar esta ansiedad ¡porque aquello no era vida! En consulta tratamos de abordarlo aprendiendo técnicas de relajación, trabajando la reestructuración cognitiva…, probamos varias formas. Pero nada, la ansiedad seguía ahí, hasta que pensé: «A grandes males, grandes remedios», y se me encendió una bombilla. Le dije que, ya que lo suyo era una reacción fóbica y las fobias son miedos irracionales, la única manera de abordarla era por medio de desensibilización (ver capítulo 19) y que debía tener sexo, pero que haría algo diferente a partir de ese momento. Le pedí que, cada vez que acabase de follar, cogiera el preservativo, lo anudase y lo metiera en una bolsita de esas con cierre de zip en la que escribiera la fecha. Que luego guardase la bolsita en el congelador y, así, cada vez que le diera la paranoia de que no había usado condón porque no lo recordaba, abriera el congelador y comprobase que el condón estaba allí, con el «polo de nata» como evidencia de haber sido usado eficazmente. El razonamiento fue: «Ya que tu ansiedad fóbica interfiere con tu capacidad de recordar, recurriremos a un registro material». En efecto, a fuerza de comprobar que los condones usados estaban allí, con su contenido intacto, fue perdiendo la desconfianza en sí mismo y su nivel de ansiedad se fue paulatinamente reduciendo hasta niveles aceptables.

Quizá tu caso sea distinto, quizá lo que a ti te suceda sea algo como que tengas la casa llena de tiestos, los rincones cubiertos de polvo (del de la calle) y las pelusas hayan organizado unos juegos

olímpicos debajo de tu cama. Sabes que tu casa es un desastre pero pospones la limpieza hasta que tengas más ganas. Y así llevas ¡tela de tiempo! ¿Eres un cerdo? Tal vez, pero hay algo más. Muchos de vosotros me contáis que os encontráis en estados donde cualquier tarea rutinaria se os hace una montaña. Que cumplís con las obligaciones básicas, pero que todo lo que no sea imprescindible (como el ir a trabajar o planchar esa camisa justo antes de ponértela) lo postergáis, lo postergáis, lo postergáis. Que solo os apetece llegar a casa y encerraros, tiraros en el sofá o en la cama. Y dejar que las horas pasen sin hacer nada. Y que, cuanto menos hacéis, peor os sentís, y que cuanto peor os sentís, menos hacéis. Bucle infinito. En casos extremos, aconsejo que pidas ansiolíticos a tu médico.[64] Durante un periodo de tiempo controlado y supervisado por un profesional, tomar algo que te ayude a superar la ansiedad te será de gran ayuda. Distinto sería que no solucionases nada y te chutases sin ir más allá. Pero si te planteas el alivio de la sintomatología ansiosa para poder comenzar a ordenar tus ideas y poder comenzar a cambiar con terapia, entonces son de gran ayuda. Te preguntarás qué tiene que ver ser un guarro con la ansiedad (en todo caso con la flojera, ¿no?). Pues no, no siempre es un tema de descuido o de síndrome de Diógenes, sino de un nivel tan alto de ansiedad que se aproxima al síndrome del quemado (punto F de la curva) y hace que no seas capaz de hacer nada de nada. Te ves sobrepasado y tu cuerpo solo te pide que te detengas. Por eso ese cansancio, por eso esa necesidad de apalancarte en casa. Estás tan sobrepasado por la ansiedad que apenas eres capaz de hacer nada.

A veces el problema no es que estés hecho polvo, sino que no puedas echar uno porque no se te levante la polla. La ansiedad es enemiga, evidentemente, de la erección. Muchos hombres me llegan a consulta con problemas para mantener la erección en el momento en que están teniendo sexo, especialmente a la hora de penetrar. En este caso se trata de una situación que une aspectos fisiológicos con psicológicos, por eso la primera pregunta que debes hacerte es si tienes erecciones nocturnas y si, cuando te masturbas, las erecciones son completas. Así podemos descartar un problema físico: si tuvieras alguna dificultad anatómica o funcional para mantener la sangre dentro del pene, también te sucedería con las erecciones nocturnas. Si no es así, puede que la ansiedad te esté jugando una mala pasada. También puede ser que estés usando un preservativo tan grueso que te quite sensibilidad y deberás probar con preservativos más finos (y lubricar bien al pasivo para que no haya roturas). También es bueno que te pongas lubricante en el glande

antes de colocarte el condón para mejorar la sensibilidad. Solo en el glande, no en el tronco, no sea que se salga el preservativo. Si, a pesar de no usar condón porque folles con tu novio o habiendo mejorado la sensibilidad, resulta que se te baja, quizá se deba a algo relacionado con la ansiedad. La ansiedad es antagónica de la erección.

Salvo en casos de prácticas BDSM, sentir miedo suprime la erección debido al funcionamiento del sistema nervioso autónomo. Si, al meterla, empiezas a comerte el coco con cosas como: «¿La tendré suficientemente grande?» o «¿Aguantaré?» o «¿Sabré follármelo?», o te metes presión porque te creas la obsesión de tener que dar la talla como «empotrador», esa inquietud, esa presión se transforman en ansiedad, y esa ansiedad te la deja floja. A partir de aquí, la presión que te metes para tratar de concentrarte y que se te ponga dura no hace más que aumentar tu ansiedad. Vamos sumando ansiedades y ¿qué sucede? Eso, exactamente eso: que ya no se te levanta. Habemus gatillazo. La siguiente vez que vas a follar ya vas con el miedo a tener otro gatillazo: de nuevo te presionas. Y como presión = ansiedad = flacidez, pues volvemos a tener un gatillazo. Y a un hombre inseguro de sí mismo que ya no se siente capaz de penetrar a nadie. Si, encima tienes la mala suerte de que tus parejas sexuales te putean porque no se te pone dura (sí: hay gente muy cabrona, así de claro te lo digo) y tú tienes estrés postraumático, ya tenemos un embolado que te hará necesitar meses de terapia para que tu autoestima no dependa de tu polla y para aprender técnicas que te liberen de la presión psicológica. Poderse, se puede, te lo aseguro. Pero debes ser muy empático contigo mismo. Y tenerte, de una vez, paciencia. En el capítulo 19 te cuento el caso de Braulio y de cómo recuperó su potencia.

También la inteligencia emocional se ve afectada. Hay quien solo se excita con hombres, solo quiere estar con hombres, nunca ha sentido eso por mujeres y, aun así, te dice que está confuso sobre su orientación sexual, que no sabe si es gay. ¿Confuso? ¿Con lo evidente que parece? ¿Cómo es posible? Veamos: la inteligencia emocional es un conjunto de habilidades dentro de las cuales destaca la de «el reconocimiento de los propios sentimientos y emociones». Bien, si tienes dificultad porque la ansiedad te dificulta ese reconocimiento, ¿cómo vas a ser capaz de saber qué sientes y hacia quién? Si ser homosexual significa que te enamoras de otros hombres y no eres consciente de haberte enamorado jamás porque la ansiedad que te produce solo el plantearte que podrías ser gay te bloquea a nivel emocional, ¿cómo puedes salir de ese bucle? Es algo

así como «no sé lo que soy pero el ponerme a pensar lo que creo que soy me hace estar tan ansioso que me dificulta poder saber lo que soy». La solución suele ser: (a) vivir en el armario, o (b) una fase intermedia en la que asumas la homosexualidad solo como una hipótesis de trabajo y eso nos permita explorar qué significaría ser gay. Así se ayudaría a reducir nuestra ansiedad, que es lo que más necesitamos en esos momentos. Lo necesitamos tanto que, de hecho, muchos de nosotros recurrimos a estrategias que nos permiten reducir esa ansiedad sin darnos cuenta de que es eso lo que estamos buscando: tranquilizarnos a nosotros mismos. Así, oirás formulaciones como: «Yo lo que soy es una persona que se enamora de personas». Esa alusión a los Derechos Humanos y a la diversidad promueve una relajación en quien lo dice que le permite abordar con mucha menos ansiedad el reconocimiento de sus propios sentimientos y, más adelante, ser capaz de reconocer que cuando siente amor, lo siente no tanto «hacia personas» como «hacia personas de su mismo sexo».

Hay que respetar los procesos de cada uno. La cuestión es: si tienes dudas sobre tu orientación, relájate, comienza a contemplar la posibilidad, permítete conocer a otros hombres gais y experimenta para ayudar a que tus sentimientos sean más lúcidos. Las respuestas vendrán solas justo cuando menos te presiones. Eso sí, hagamos el favor de no equiparar a alguien en esta situación con una persona bisexual. Una persona bisexual no está confusa: tiene muy claro que se puede enamorar tanto de hombres como de mujeres. Una persona bisexual no tiene por qué pagar el plato roto de nuestra confusión inicial, ¿ok?

Otro efecto perverso del TEPT y la ansiedad que lo acompaña es la horrenda sensación de que uno es poco menos que un inútil. Nos falta seguridad en nosotros mismos, asertividad, confianza en nuestras capacidades. Somos erráticos, inestables, inseguros, y todo ello junto perpetúa esa sensación de «maricón que no sirve para nada» que nos vociferaban de pequeños (hay padres que deberían pagar pena de cárcel por las secuelas que han dejado en sus hijos, lo digo absolutamente en serio). Lo peor es que no nos damos cuenta de que ese acoso es el origen de nuestra torpeza. Si nos hubiesen tratado con respeto y dignidad, seríamos hombres confiados y capaces. No es que seas tonto, es que estás tan atacado por la ansiedad que esta entorpece tu rendimiento (¿recuerdas el punto E de la curva?) y hace que parezcas (sin serlo) un desastre con patas. Pero no creas que lo eres, ni permitas que tus errores confirmen tu esquema mental distorsionado. No eres más torpe que los demás,

simplemente has vivido situaciones que te hacen bloquearte con facilidad.

Pensar torcido

Una distorsión cognitiva es una forma seriamente deformada de pensar. El grado de estas distorsiones varía desde las muy leves hasta las muy graves y perturbadoras. Son estas las que se consideran síntoma de trastorno, mientras que todos, alguna que otra vez, pensamos de forma distorsionada y eso no significa que estemos mentalmente enfermos. Una cosa es que uno catastrofice un poco y otra, bien distinta, que construya un búnker en su balcón porque hay que estar preparado para cuando llegue el apocalipsis zombi.

Existe una controversia en psicología sobre si el pensamiento genera las emociones o si es al revés. Si pienso en un accidente de tráfico, sentiré miedo. Esto es un hecho objetivo y directamente observable, por lo que nadie tiene dudas de que, en efecto, el pensamiento genera emociones. Sin embargo, lo contrario también parece cierto y, en nuestro caso, muy cierto. Te explico.

La psicología cognitiva hizo muy popular un modelo según el cual la cognición (lo que pensamos) origina nuestras reacciones emocionales. Su modelo afirma que, si una persona sufre distorsiones cognitivas como la magnificación, va a evaluar cosas neutras como amenazas y, por esa razón, se va a alarmar (lo que crees determina lo que sientes). Sin embargo, no está claro en absoluto que esta relación solo transcurra en esta dirección y, desde el estudio clásico de Gordon H. Bower (1981), podemos afirmar que en no pocas ocasiones sucede justo al revés: procesamos la información sesgadamente de forma que tendemos a seleccionar del contexto aquella que es congruente con nuestro estado emocional. Es más, aquellos estímulos que no coinciden con este estado emocional son «impregnados» de la emoción que sentimos haciendo que los veamos conforme a él. Los estados emocionales cambian la forma en que evaluamos las cosas, la forma en que las vemos: lo que sientes modifica lo que ves y lo que crees. Para entendernos perfectamente emplearé un refrán castellano un poco bestia que dice *A nadie le huelen sus peos ni le parecen sus hijos feos,* lo cual, aunque un poco escatológicamente, nos viene a decir que cuando uno quiere a alguien, no le encuentra defectos. Ese es el efecto de la emoción que conocemos como amor: provocar que los juicios que realizamos sobre las personas hacia las que lo sentimos sean mucho más benevolentes de lo que objetivamente deberían ser. Cuando amamos a alguien le perdonamos los defectillos y pensamos que él

es el más guapo, el más inteligente, el más pollón, el más divertido, el más cariñoso…, y luego, cuando se nos pasa el enamoramiento decimos: «Ay, madre, ay, madre, pero ¿cómo he estado yo para salir con esoooo?». Y si por el contrario, en lugar de henchido de amor, estás rabioso, el efecto es el mismo aunque en sentido emocional inverso: ya no miras el mundo benevolentemente, sino con muy malos ojos y todo te parece malo. Así, ves a ese hombre que ha querido ligar contigo como un *pringao,* los niños te parecen bestias inmundas que te babean, los unicornios son unos caballos pijos de mierda y hasta Madonna parece vieja en esa foto: ¡ves defectos donde no los hay y tus juicios sobre los demás son mucho más malevolentes de lo que objetivamente correspondería!

Tu estado emocional altera tu percepción de las cosas. Así, ¿qué crees que hará la ansiedad? La ansiedad es el estado emocional característico de hombres gais con TEPT. ¿Qué sucede si estás ansioso? Que ves peligros donde no existen. La ansiedad tiene el efecto de distorsionar el pensamiento haciendo que juzguemos las cosas como mucho más amenazantes (y, por tanto, preocupantes) de lo que realmente son. Suelo explicarlo con un vídeo de una broma de la televisión japonesa. A mis pacientes les digo: «Te voy a enseñar un vídeo de una broma. Hay tres víctimas, veremos la primera de esas víctimas y haré una pausa para explicarte qué es lo que realmente hemos visto y qué coño tiene que ver eso contigo y con tu situación. Después de haberte explicado por qué este vídeo es pertinente a tus circunstancias, veremos el final de la broma y luego, una vez que nos hayamos reído a gusto, seguiremos trabajando». En la imagen se ve cómo un tipo va por un pasillo de los estudios de televisión y se caga de miedo al toparse nada menos que con un tiranosaurio que corre hacia él. Tiene una reacción desmedida, el tipo estaba absolutamente convencido de que el bicho era real. Hay otras bromas similares donde, aunque hay un primer susto, las víctimas se recomponen inmediatamente y se dan cuenta de que es imposible que se trate de un tiranosaurio real. Entonces, ¿por qué se alarma tanto nuestra víctima japonesa? Porque los creadores de la broma conocen muy bien la psicología del ser humano y han sabido crear un clímax emocional.

Lo que realmente ha sucedido es que el pobre hombre iba por el pasillo de su oficina y, de repente, ha oído gritos. Ahí, en su cerebro ya salta la alarma, emite el llamado «reflejo de orientación» y su cuerpo se gira en la dirección de la que proviene el sonido. Entonces comienza la «respuesta de alarma»: sus pupilas se dilatan para permitir que entre más luz y poder captar mejor cualquier

estímulo visual, su atención se concentra en sus sentidos mientras sus glándulas suprarrenales comienzan a liberar adrenalina para prepararse bien de cara a un posible combate o una posible huida. Su cerebro comienza a escudriñar cualquier pista que le permita decidir qué hacer en esa situación. Justo a continuación de saltar su alarma a causa de los gritos, ve a tres personas huyendo despavoridas y su cerebro, naturalmente, computa que debe tratarse de un peligro tan grande como para que esas personas no puedan hacerle frente, así que deduce que él en solitario tampoco podrá y, por lo tanto, la única posibilidad que garantizaría su supervivencia sería la de una huida lo más veloz posible. Ahí es cuando su cuerpo se activa, los músculos se preparan y su cerebro se concentra en analizar las pistas sensoriales para detectar el peligro y salir huyendo en dirección contraria.

Ya estaba asustado incluso antes de que apareciera el otro disfrazado de tiranosaurio. Su cerebro, engañado por los tres actores señuelos, estaba ya convencido de que se trataba de un peligro inmenso y ya había dejado de razonar. Las áreas del pensamiento lógico estaban desconectadas y funcionaba, de manera prioritaria, su sistema de huida. Solo pensaba: «¿Dónde coño está el peligro, dónde está…, dónde?». Y entonces aparece el bicho. No razona que están extinguidos, que eran de talla más grande ni que al actor que va dentro se le ven las piernas. Su cerebro estaba esperando un peligro para iniciar la huida y él ¡corre como un desesperado nada más verlo! No ha sido el tiranosaurio lo que le ha asustado, ¡han sido los tres señuelos! Él estaba alarmado desde mucho antes.

¡Esa es la razón por la que les enseño el vídeo a mis pacientes! Como te decía en «Mierda en el alma» al hablar de las secuelas del TEPT, otros de los efectos de este trastorno dejan su huella en nuestro sistema límbico, de forma que tu sistema de alarma se dispara desorbitadamente ante cualquier hecho medianamente alarmante. El *bullying* que has sufrido a lo largo de tu vida hace el mismo efecto que los tres señuelos de la broma, tú ya estás preparado para asustarte desde que te maltrataron, desde que oías a los niños gritar: «¡Maricón, maricón!». Por culpa de la homofobia, tú vas por la vida tratando de detectar tiranosaurios de los que huir. Ese es uno de los efectos de la ansiedad que más se manifiesta en ti: la catastrofización. Por eso siempre te pones en lo peor, por eso crees que si a alguien le tiene que pasar algo malo, será a ti. Y mientras sigas viviendo con ansiedad, seguirás convencido de que lo que te espera será un desastre. Porque, simplemente, tienes miedo.

Y no valen los mantras ni repetirte frente al espejo «Tú puedes, tu puedes: eres un ser de luz» para solucionarlo. Hace falta más trabajo (y del serio) para salir del estrés postraumático. De ello hablaremos en el cuaderno de trabajo que encontrarás en el bloque V. De eso y de cómo solucionar problemas como los que te narro a continuación ya que, además de catastrofizar, los niveles altos de ansiedad tienen otro efecto: la magnificación.

La magnificación consiste en evaluar los peligros como mucho más probables de lo que son. Por ejemplo, te hace magnificar una supuesta amenaza (creer que un bultito de grasa es un tumor maligno), así como también te hace magnificar la probabilidad de que ocurra algo malo. Y si hay un punto en el que magnificamos los hombres homosexuales es el temor al VIH, desarrollando una fobia muy específica: la nosofobia asociada a ese virus.

Es bueno, no obstante, que puntualicemos algo que para un psicólogo es evidente pero que no tiene por qué serlo para ti: lo que induce sesgos en la evaluación de las cosas no son emociones puntuales sino lo que denominamos «estados afectivos» (o emocionales, o anímicos), que se caracterizan por darse durante periodos de tiempo prolongados. Es decir: que hoy te lleves un disgusto porque un amigo se va de la ciudad no hace que te conviertas en alguien que lo ve todo negro de manera sistemática. Que te den un susto en un cruce porque un coche frene a destiempo no te convierte en alguien que vea tiranosaurios donde no los hay. Pero si convives durante un periodo de tiempo prolongado (meses, años) con la tristeza porque sufres una depresión o con la ansiedad porque sufres *bullying,* entonces sí es muy probable que tu estado anímico se cronifique y acabe influyendo en el modo en que percibes el mundo.

Nosofóbico perdío: Si me salpica el semen, ¿me infecto de…?

No sé si te habrás dado cuenta pero a muchos gais les sucede algo muy curioso: han desarrollado una intranquilidad anómala ante la posibilidad de haberse infectado de alguna ITS (Infecciones de Transmisión Sexual). Conozco casos de chicos que han llegado a hacerse la prueba del VIH varias veces en una sola semana: en todas las ONG, en las farmacias, se la piden a su médico e incluso pagan en laboratorios privados. También hay hombres que llaman una y otra vez a los servicios de información sobre salud sexual o que se apuntan a todos los talleres de sexo seguro que encuentran. Hombres que viven su sexualidad entre el temor a infectarse, la obsesión por interrogar a sus amantes acerca de su salud sexual y la convicción inconsciente de que algo malo, muy malo, les sucederá indefectiblemente.

Quizá conozcas a alguien (o te pase a ti) que se hace la prueba del VIH de manera compulsiva varias veces al mes. Quizá, una vez que tienes sexo, empiezas a comerte el tarro con que si el chico tenía una manchita en el glande, que si le viste una llaguita en no sé dónde. Esa noche duermes mal a causa de tu intranquilidad y te levantas molesto e inmediatamente entras en pánico: «¡Me siento mal porque seguro que he pillado algo!». Te obsesionas con la posibilidad de infectarte de alguna ITS y te preocupas excesivamente ante cualquier posible síntoma. Con el tiempo empiezas a ponerte muy nervioso solo por pensar en quedar con alguien para tener sexo porque sabes que, a la que terminéis de follar (e incluso durante), empezará tu paranoia y te volverás loco ante la señal más insignificante. El corazón se te disparará, se te cerrará el estómago, no podrás dormir y tendrás pesadillas en las cuales te verás «marcado para siempre por alguna enfermedad».

Eso es, exactamente, lo que llamamos «nosofobia»: la fobia a contraer alguna enfermedad.[65] Y a mi entender, tiene que ver con esta distorsión cognitiva que hemos llamado magnificación. En el cuaderno de trabajo final te ampliaré este punto. De momento, insisto, lo que quiero es que identifiques que muchos de tus problemas no se deben a que estés como una cabra, sino que son secuelas del acoso al que te sometieron. Porque si hay algo que me repiten mis pacientes y mis lectores es que «leyéndote y viendo tus vídeos, me sentí aliviado por primera vez en mi vida. Porque entendí que lo que me pasa no es que yo sea un puto desastre, sino que todo el daño que me hicieron me está pasando factura. Ahora

sé que no soy tan mierda como pensaba. Ahora sé que esto tiene solución». Y así quiero que sea también para ti. Es más. Hay otra historia con la que tú te sientes fatal que tampoco es como te lo habían vendido. A lo mejor resulta que tampoco eres adicto al sexo.

¿Adicto? al sexo

A ver si te suena: un buen día te sientes estresado. Sales de la oficina y pasas con tu coche cerca de una zona de *cruising*. Piensas: «Ey, igual si echo un polvete me relajo», entras, ligas, follas y te vuelves a casa relajadito relajadito. El sexo es genial para aliviar tensiones y, de hecho, muchos hombres usamos (tú también) la masturbación como método para relajarnos o inducirnos el sueño. Bien, puede que al día siguiente no, ni siquiera la próxima semana, pero algún día que vuelvas a estar estresado pasarás de nuevo por la zona de *cruising* a echar otro polvete y salir relajado. Y otro día y otro y otro... hasta que, pasado un tiempo, cada vez que estés mínimamente nervioso acudirás a una zona de *cruising* a tener sexo anónimo y salir relajadito de entre la maleza.

Bien, y ¿dónde está la pega? Bueno, imaginemos que te diagnostican una ITS o que empiezas a sentirte mal contigo mismo porque dedicas tanto tiempo al sexo anónimo que nunca destinas tiempo a conocer hombres en profundidad con los que tener una relación que merezca la pena. Empiezan a aparecer otros problemas que te hacen estar nervioso. Quizá la ansiedad que te llevó a buscar alivio en el sexo anónimo venía originada porque no asumes muy bien tu homosexualidad, y todo este ir y venir de desconocidos sin profundidad ninguna te refuerza tu creencia distorsionada de que «esta es la profunda soledad que les espera a los gais». Empiezan los problemas a medio-largo plazo. Ahora empiezas a sentirte ansioso por el hecho de saber que necesitas sexo para afrontar tu ansiedad. Cuanto más tratas de resistirte a tener sexo, más nervioso te pones y más lo necesitas. Llega un punto en que incluso buscas una excusa («¡Es que tuve la bronca del año con mi jefe!») para justificar que has empleado el sexo para relajarte. Y una vez hecho, te sientes aún peor porque así haya sido... y vuelta a empezar. Estás en una adicción. O no.

Tras su inclusión en el DSM (Diagnostical and Statistical Manual)-V, el trastorno de hipersexualidad ha recibido mucha investigación, sobre todo para preguntarnos si realmente existe algo que podamos llamar «adicción al sexo» (Echeburúa, 2012). De hecho, esta adicción parece un caso muy particular de conducta compulsiva que no encaja demasiado bien con el resto de adicciones. Quiero que reflexionemos juntos sobre los criterios diagnósticos que aparecen en el DSM-V para decidir si la sexualidad es una adicción.

Criterios diagnósticos de la hipersexualidad:

1. Durante al menos seis meses, fantasías sexuales recurrentes e intensas y deseo sexual apremiante, así como conductas sexuales asociadas a cuatro o más de los siguientes cinco criterios:

i. Cantidad de tiempo excesiva invertida en fantasías y deseos sexuales, así como en la planificación y realización de conductas sexuales.

ii. Fantasías, deseos y conductas sexuales repetidas en respuesta a estados de ánimo disfóricos (es decir, negativos, desagradables), como ansiedad, depresión, aburrimiento o irritabilidad.

iii. Fantasías, deseos y conductas sexuales repetidas en respuesta a situaciones vitales estresantes.

iv. Intentos persistentes pero infructuosos para controlar o reducir significativamente las fantasías, deseos y conductas sexuales.

v. Implicación repetida en conductas sexuales ignorando el riesgo físico, psíquico o emocional que pueda suponer para sí mismo o para otras personas.

2. La frecuencia o intensidad de las fantasías, deseos y conductas sexuales provocan malestar clínicamente significativo o deterioro social, laboral o de otras áreas importantes de la actividad de la persona.

3. Las fantasías, deseos y conductas sexuales no son debidos a los efectos fisiológicos directos de una sustancia (como una droga o un medicamento) ni a episodios maníacos.

4. El sujeto es mayor de 18 años.

En primer lugar, ¿qué es una cantidad excesiva de tiempo dedicado al sexo? ¿Con qué la comparamos? ¿Con el tiempo que dedican los heterosexuales a tener relaciones sexuales? En ese punto tenemos un sesgo, ya que los hombres heterosexuales no tienen más sexo porque no tienen accesibilidad a las parejas sexuales: las mujeres (en general) se lo ponen difícil. Una de las quejas que escuchas con frecuencia en los amigos heterosexuales es que ellos follan muchísimo menos de lo que les gustaría. Por tanto, si nosotros tenemos más sexo es simplemente porque tenemos más facilidad para encontrar con quién, no porque tengamos más deseo sexual que ellos. Pero es que, además, si le preguntas a un heterosexual sano por el tiempo que dedica a pensar en sexo, su respuesta será: ¡todo el tiempo! (Bueno, vale, exagero, no es todo el tiempo, solo es el 90 por ciento, jejeje). En serio, sea por una causa biológica o por una causa cultural, los varones tanto hetero como homosexuales pensamos mucho en el sexo. Así que, según el DSM-

V, la mitad de los hombres del mundo cumpliríamos el criterio para ser diagnosticados de este trastorno.

En segundo lugar, los puntos 1.ii y 1.iii son esencialmente lo mismo porque los eventos vitales estresantes generan estados de ánimo disfóricos. Es decir, que si hacía falta puntuar en 4 de 5 resulta que ahora es 3 de 4. Para mí, en cualquier caso, lo reseñable es que relacionan la hipersexualidad con el uso del sexo como una herramienta para gestionar la ansiedad y otras emociones perturbadoras. Este punto sí es importante. Porque esta es la clave de lo que tú llamas adicción al sexo: las emociones disfóricas y, entre ellas, destaca especialmente la ansiedad. Como he dicho antes, somos muchos los hombres que usamos el sexo para relajarnos. El problema es cuando se convierte en algo que te ocupa todo tu tiempo (y no algo puntual después de un duro día de trabajo y antes de acostarte), que te sobreviene de forma disruptiva. Porque aquí es donde creo que se puede hablar de problema.

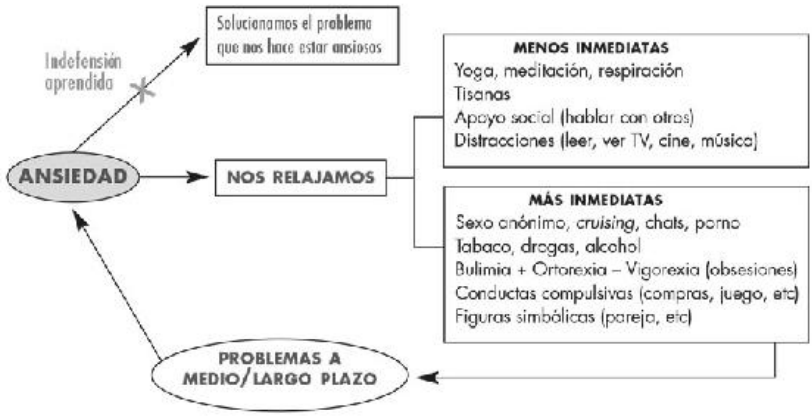
Por eso, en tercer lugar, yo entiendo, después de haberla trabajado (en terapia) con tantos hombres, que la hipersexualidad no es que tengas mucho sexo, sino que el sexo compulsivo te impida planificar tu vida porque la compulsión aparezca disruptivamente y, cuando hubieras querido estar de cañas con los amigos, vuelves a estar en la sauna, presa de un impulso sexual que te controla a ti.

El sexo parece ser un mecanismo para aliviar tensiones y así se ha observado en otros muchos primates no humanos, destacando los bonobos (De Waal, 1995),[66] que junto con los chimpancés son nuestros parientes vivos más cercanos y en cuya especie el sexo cumple hasta cinco funciones diferentes además de la reproductiva (Hohmann y Fruthb, 2000): reconciliación, atracción de pareja, regulación de las tensiones, expresión del estatus y establecimiento de vínculos sociales. Como ves, en nuestra especie muy fácilmente podríamos decir que el sexo también podría cumplir cualquiera de estas funciones. La masturbación o mantener relaciones sexuales lúdicas son herramientas para la gestión de los estados disfóricos porque ayudan a que estos se disuelvan.

Sin embargo, cuando el estado disfórico se produce a consecuencia de algo que no puedes evitar, entonces *inevitablemente* este volverá a producirse. Así que tendrás que recurrir una vez y otra y otra más a la herramienta que empleas para reducir tensiones. Pero imagina que, además, resulta que masturbarte o ver porno homosexual, o simplemente tener sexo lúdico, te genera culpa, vergüenza o miedo… Volvemos a tener emociones perturbadoras ¡causadas por la herramienta con la que pretendes

reducirlas! Estás entrando en bucle sin darte ni cuenta. ¡Por eso parece una adicción! Debido a la indefensión aprendida de la que hablaremos a continuación, ni siquiera te sientes capaz de solucionar aquello que te hace daño. La única solución a tu alcance es la de tratar de reducirte la ansiedad. Para ello hay dos vías. Una de ellas es muy eficaz a medio y largo plazo pero resulta difícil de instaurar. Es la vía del deporte, del contacto social, de la meditación o del yoga (por ejemplo). Cuando inicias tu entrenamiento en cualquiera de estas técnicas necesitas ser muy disciplinado para permanecer en ellas porque, a menudo, son necesarios meses de práctica hasta que empiezas a sentir el efecto de incorporar este nuevo hábito en tu vida. Es natural fracasar en el intento de adquirirlo e, incluso, es necesario probar varios. No a todo el mundo le va bien el yoga, hay quien necesita una meditación más dinámica, como la que proporcionan el taichí o el aikido. Pero hasta que no los pruebes, no lo sabrás. Necesitas una dosis extra de perseverancia y curiosidad más allá de lo que estamos habituados a perseverar. ¿Qué sucede? Que, aparte de esta vía, existe otra que suele ser muy eficaz a corto plazo: me fumo un cigarrito (o medio paquete), me zampo una tableta de chocolate… o echo un polvo. Tabaco, alcohol, drogas, comida y sexo son vías muy rápidas para reducir la ansiedad pero, ¿qué sucede si, por follar compulsivamente, empiezas a calentarte la cabeza? Que si «así nunca encontraré a nadie que merezca la pena», que si «no voy a hacer amigos nunca», que si «me voy a pillar algo chungo»… Y eso incrementa tu nivel de ansiedad. ¿Entiendes mejor ahora que se trata de un proceso circular donde aquella herramienta que empleas para bajarte la ansiedad, una vez utilizada, te genera más ansiedad? Si ya partes de niveles altos de ansiedad y, además, nuestro sistema límbico, como expliqué en «Mierda en el alma», es muy vulnerable a las adicciones, ya tienes la respuesta a por qué (lamentablemente) es fácil encontrar a gais controlados por un sexo compulsivo. La figura 2 te ayudará a entenderlo mejor.

FIGURA 2



No es una adicción, es un mal uso de una herramienta. No sentirte capaz de solucionar tus problemas hace subir mucho tu nivel de ansiedad (u otras emociones disfóricas), y esta tensión acumulada es la que provoca la disrupción de sexo. Defiendo que lo que otros podrían llamar hipersexualidad es, en personas con estrés postraumático (como la mayoría de mis pacientes), un intento de aliviar su ansiedad que se ha acabado convirtiendo en un bucle. Ellos vienen a mi consulta porque creen que son adictos al sexo cuando, en realidad, están controlados por su propio intento de reducir su malestar. La solución para superar esta compulsividad, como veremos en el cuaderno de trabajo, no es que te abstengas del sexo, sino que: (a) aprendas a solucionar asertivamente tus problemas, (b) adquieras hábitos saludables para reducir tu ansiedad postraumática o el estrés que puedes estar viviendo por presión laboral, familiar o económica, y (c) incluyas el sexo de forma natural y organizada en tu vida. En el capítulo 19 te lo explico con detalle.

Sin asertividad porque nos sentimos indefensos

El *bullying* homofóbico tiene otros dos efectos perversos que no podemos dejar de señalar: provoca «indefensión aprendida» y problemas de asertividad. La indefensión aprendida es un concepto desarrollado a partir de las investigaciones de Martin Seligman (1975) y se aplica a la persona que, a causa de graves sucesos contra los que no puede hacer nada, se acostumbra a estar indefensa. Muchos de los que han sufrido acoso sostenido durante años desarrollan una serie de características:

- Estado de ánimo bajo, sin llegar a cumplir los criterios de una depresión, pero frecuentemente triste y resignado, sin ilusión.
- Actúa como si no se sintiera capaz de enfrentarse a sus problemas: los evita, se queja de ellos pero no hace nada por cambiar la situación. También puede presentar un comportamiento totalmente sumiso.
- Distorsiona la percepción de la realidad: minimiza los problemas e incluso los niega («¿Maltratado? No, en absoluto, mi marido no me maltrata»).

Como ves, quien tiene indefensión aprendida no es capaz de actuar para solucionar lo que le sucede porque una parte de sí mismo está convencida de que no hay nada que hacer para solucionar su situación. Esa ausencia de actuación tiene que ver con la asertividad que, según un libro maravilloso que siempre recomiendo, es «la capacidad de autoafirmar los propios derechos sin dejarse manipular y sin manipular a los demás» (Castanyer, 1996, p. 23). Consiste básicamente en el punto de equilibrio entre los dos extremos de la comunicación disfuncional: el agresivo y el sumiso. El agresivo es aquel que impone a los demás sus opiniones y modos de actuar mientras que, por el contrario, el sumiso es el que se deja imponer opiniones y órdenes. Existe un tercer tipo, el pasivoagresivo, que sería aquel que, sin confrontarse abiertamente, sabotea, manipula o chantajea emocionalmente a los demás con el fin de imponer sus decisiones u opiniones. Como te habrás dado cuenta, el nombre con el que nos referimos a los gais pasivoagresivos es el de «marica mala».

Que seamos (o no) asertivos es algo que depende enormemente de nuestro trayecto biográfico. Digamos que la vida nos proporciona el entrenamiento que hace que seamos asertivos, agresivos, sumisos o pasivoagresivos y que ese entrenamiento es

una mezcla de los modelos familiares que hemos imitado, de las instrucciones directas que hemos recibido («Niño, tú a callar») y de los resultados de nuestras interacciones sociales más significativas. Este último punto es muy interesante a la hora de pensar por qué una persona homosexual no es asertiva (en el caso de quienes no lo sean, que ya sé que estas cosas no le pasan a todo el mundo). Por ejemplo: si en el colegio era mejor pasar desapercibido (no mostrando tu orientación sexoafectiva), eso es un entrenamiento en no ser asertivo. Si pasando como heterosexual (mintiendo) podías salir con el grupo de amigos, eso es otro entrenamiento en no ser asertivo. Como ves, que hayas tenido que mentir u ocultar información de manera sistemática o que hayas tenido que abstenerte de expresarte para evitar problemas (o para conseguir la ganancia de la compañía) ha sido un entrenamiento sistemático en comportamiento no asertivo. Y si tu biografía te ha entrenado en no ser asertivo, ¿cómo esperas serlo sin haber practicado? Pues eso, cielo, pues eso: no te extrañes tanto por sentirte culpable cada vez que dices «no» si tu vida te ha estado entrenando para obligarte a no ser asertivo.

En muchos gais, los problemas de indefensión aprendida y falta de asertividad suelen tener que ver con el paradigma en que se vive. Te avanzo que todo el capítulo 18 está escrito para que seas más asertivo y superes tu indefensión aprendida cambiando el paradigma vertical por el igualitario (allí sabrás qué significa eso). Cuando somos conscientes de que se está cometiendo una injusticia contra nosotros experimentamos un impulso a actuar en contra de esa injusticia (esta es la misión básica de la rabia). Mucho del material que leerás aquí tiene que ver con hacerte consciente de que estás viviendo engañado y que, contrariamente a lo que tú pensabas, nada justifica que seas un ciudadano de segunda categoría. Con ello, promuevo tu impulso a actuar en contra, quiero movilizarte, sacudirte. El ser humano está diseñado biológicamente para rebelarse contra lo que siente como una injusticia (Martín, 2013f) y quiero que aprovechemos los dictados de tu ADN. Con ello y con todo el material sobre homofobia interiorizada que hallarás en este libro, podrás iniciar el cambio en tu vida.

RESUMEN DE PUNTOS IMPORTANTES:

1. Los niveles tan altos de ansiedad propios del TEPT provocan, a su vez, diferentes problemáticas en las que

profundizaremos en capítulos posteriores:

a. Vulnerabilidad a las drogas.

b. Catastrofización, magnificación y otras distorsiones cognitivas.

c. Nosofobia.

d. Compulsión sexual.

e. Indefensión aprendida.

f. Problemas de asertividad.

63

http://www.cdc.gov/msmhealth/substance-abuse.htm (Consultado online el 14 de mayo de 2015).

64

Sí: son química. Y tu cerebro es química y tu digestión es química y los pies te apestan también por culpa de reacciones químicas de las bacterias que tienes entre los dedillos. El ser humano es química: ¡sorpresa! El uso de ansiolíticos o antidepresivos en casos realmente graves y mientras la persona haga psicoterapia está consejado incluso por la OMS.

65

No, no es hipocondría. El hipocondríaco SIENTE los síntomas de las enfermedades. El nosofóbico sufre ante la posibilidad de contagiarse o infectarse de algo sin necesidad de experimentar los síntomas. Es cierto que hipocondría y nosofobia pueden aparecer juntas, pero no son equivalentes.

66

Delicioso cuando dice: «Los bonobos actúan como si se hubiesen leído el *Kamasutra*» (p. 37).

12
Cuando la edad lo complica todo

«El mundo gay está pensado para los hombres de mediana edad: ni los muy jóvenes ni los más mayores parece que hayan importado a la hora de diseñarlo.»

Esta frase se repite como un mantra y parece constatar una realidad: los muy jóvenes y los muy mayores no parecen haber sido tenidos en cuenta a la hora de crear los espacios de socialización gay. Preguntes a quien preguntes, te dirá algo similar. Schope (2005) encontró que los gais mayores tienen mucho miedo a ser expulsados del ambiente porque han perdido aquello que, según su percepción, únicamente importa en los espacios de socialización gay: la belleza. Aunque, como señala la autora, esta percepción puede estar más en el propio gay mayor que en su contexto porque, si bien es cierto (recoge) que se considera «mayor» a un gay que supera los 39 años, eso no significa que los demás no quieran quedar con alguien que consideran mayor (de hecho, no pocos jóvenes solo quieren quedar con hombres mayores: todo el mundo tiene su público).

En cualquier caso, es cierto que las reivindicaciones iniciales del movimiento LGTB no contaban en exceso con las necesidades de jóvenes y mayores; se centraban en las cuestiones más urgentes, como la igualdad de todos los homosexuales con los heterosexuales. No ha sido hasta que se han ido solucionando los problemas básicos cuando se ha ido dando paso a las necesidades de miembros específicos de la comunidad. En estos momentos en los que la igualdad legal comienza a ser algo incuestionable y la protección de las personas LGTB está en la agenda política de cualquier país civilizado, es una prioridad incluir en esa agenda las necesidades que aún no han sido satisfechas porque, si el mundo heterosexual no está pensado para nosotros y resulta que, si eres mayor o muy joven, el mundo gay tampoco lo está…, ¿me puedes decir dónde coño te metes?

En este capítulo planteo algunas de las necesidades de la tercera edad homosexual y de los gais muy jóvenes (por debajo de la mayoría de edad) para tratar de ofrecer algunas alternativas y animar (si es que alguien quiere tomarme en serio) a desarrollar iniciativas en favor de estos grupos.

Ser muy joven no siempre es una ventaja

Especialmente si aún estás en el colegio. Especialmente si estás comenzando a darte cuenta de cuáles son tus sentimientos y aún estás confuso. Especialmente si nadie te apoya. Ser joven, ya lo ves, no siempre juega a tu favor: a veces juega muy en tu contra.

Según un informe de 2013 publicado por la Federación Española de Lesbianas, Gais, Transexuales y Bisexuales («Acoso escolar y riesgo de suicidio por orientación sexual e identidad de género: fracaso del sistema educativo»), el 43 por ciento de los adolescentes LGTB ha llegado a idear el suicidio, el 35 por ciento lo ha planificado y el 17 por ciento lo ha intentado en una o varias ocasiones. Asimismo recoge que «el sistema educativo en España no es un espacio acogedor para la población escolarizada que no responde a las expectativas de género. Dicho de otra manera, la homofobia y la transfobia, en todas sus variables, siguen campando por sus fueros en la mayoría de los centros escolares», especialmente si tienes pluma y con el agravante de que el profesorado no hace demasiado para cortar esas actuaciones. De toda nuestra comunidad, los jóvenes LGTB son quienes más discriminación y agresiones sufren.

Otros trabajos, como el de Friedman, Koeske, Silvestre, Korr y Sites (2006), hacen hincapié en esta realidad: lo problemático en la infancia y adolescencia es que tengas pluma, no tanto que seas homosexual. El problema es que se te note. Si bien el simple hecho de saber que puedes ser agredido ya interfiere con tu desarrollo normal, tal y como demuestran Radkowsky y Siegel (1997). Este estudio detalla los principales problemas en la vida de los adolescentes gais: dificultad para establecer unas relaciones entre iguales saludables, relaciones familiares dolorosas, riesgo de depresión y suicidio, aislamiento social. Los autores aconsejan naturalizar los sentimientos y deseos de estos adolescentes y ayudarlos a encontrar una red de amigos también homosexuales con los que relacionarse desde la empatía: aceptar su homosexualidad y ayudarlos a vivirla felizmente es muy necesario para ellos y debería ser responsabilidad de sus padres.

Las relaciones familiares son determinantes y, como analizaremos en el capítulo 16, gran parte de nuestro bienestar proviene de la aceptación que nuestra homosexualidad tenga en nuestra familia. Recuerdo un ejemplo paradigmático. Estaba en consulta con un paciente que trabajaba de profesor y, como era el

inicio del curso escolar, le pregunté por el colegio en el que le tocaba dar clase ese año. Me dijo:

—Pues fíjate que lo quería comentar contigo porque estoy viviendo un caso de cómo el empoderamiento de los niños está relacionado con la actitud de los padres.

—¿Y eso? Quiero decir: sí, tienes toda la razón, pero ¿qué es lo que estás viviendo?

—Me ha tocado un barrio con muchos alumnos inmigrantes y de etnia gitana. Tengo un niño gitano de ocho años que, a su lado, Falete es un camionero (sic). Bueno, pues resulta que los padres lo apoyan al 200 por ciento: el niño va al colegio con las uñas pintadas, es una locaza sin ningún tipo de cortapisa, pero no solo eso, sino que viene tan empoderado de casa y sus padres le han dicho tantas veces que «ser maricón no es malo, al que se meta contigo por maricón le sacas los ojos» que no hay ni un solo niño que tenga cojones de meterse con él. Es flipante. —Calló unos instantes antes de sentenciar—: Y yo, que soy un tío supernormal, estoy hecho mierda porque mis padres no me aceptan… Lo que hacen unos padres, ¿te das cuenta?

—Cielo…, ¡lo veo a diario en esta consulta!

Tal cual: el apoyo familiar puede ser la diferencia (¡inmensa!) entre una víctima y alguien que no se deja avasallar. Muchos de los niños que sufren acoso homofóbico en las escuelas lo sufren en sus casas y no pueden hacer nada. De hecho, muchos no denuncian ni avisan al profesorado de lo que está ocurriendo porque eso supondría reconocer que son homosexuales, y reconocerlo implicaría el rechazo total y definitivo por parte de los homófobos de su familia. Los padres deben saber que su rechazo hará que sus hijos sean carne de suicidio y deben asumir la responsabilidad de aprender a entenderlos (noticia: ¡ser padres conlleva responsabilidades!). Acercarse, por ejemplo, a alguna asociación de padres y madres de gais y lesbianas sería una magnífica idea para recibir ayuda en vuestra responsabilidad como progenitores.

Unos progenitores implicados con la felicidad de sus hijos se preocuparán por exigir al instituto o colegio en el que sus hijos estudian una actitud más beligerante frente a la homofobia de los demás alumnos. Debo reseñar que, al igual que en el caso de los adultos, los acosadores infantiles y adolescentes suelen ser «todófobos» (capítulo 8) que acosan a cualquiera que ellos puedan percibir como víctima fácil. Como me decía en un programa de radio el presidente de la Associació de Mares i Pares de Gais i Lesbianes de Catalunya (AMPGIL), «todavía peor que nuestros hijos

e hijas lo pasan los estudiantes con algún tipo de discapacidad. Ellos son los que encabezan las listas de acosados en centros escolares». Los matones siempre buscan al más débil, piénsalo. Y piensa las repercusiones que ello tiene. Denuncia y planta cara. Sé asertivo. Quizá no acabéis con los *bullies* pero sí con la sensación de abandono e impotencia de vuestro hijo.

Cuando eres muy joven, estás también en un momento delicado en lo referente al descubrimiento de tu sexoafectividad. El momento en que, por primera vez, te tiemblan las piernas al pasar junto a Fernando, el vecino del cuarto piso. O ese en que ves a Juan en las duchas, después de deportes, y te asusta tener una erección que te delate. O que te quedas mirando el vello del pecho de Arturo. O las piernas musculadas de Carlos. O la barbita de tres días de Pablo. Y empiezas a darte cuenta de que no hay marcha atrás. De que eso significa que, por mucho que ello te pueda complicar la vida, no te queda otra que aceptar que eres homosexual. Como ya hablé con extensión de este proceso en el capítulo 4, no me extenderé ahora en ello. De lo que sí trataré es del descubrimiento de la sexualidad. No de la afectividad, sino del sexo puro y duro porque, a veces, suele ser un punto doloroso para muchos de nosotros.

«Cuanto más primo, más me arrimo»

A todos nos suena la frase y nos hace hasta cierta gracia constatar que los adolescentes, en cuanto les des un pelín de intimidad, van a explorar sus cuerpos: a toquetearse, acariciarse, masturbarse y a todo lo que venga después. Y con refranes como este con el que comienzo el párrafo se ejemplifica cómo los adolescentes que guardan un cierto parentesco suelen ser los primeros con los que se experimenta y con los que se inicia uno en juegos sexuales. Pero ¿se mira con los mismos ojos comprensivos si el arrimón es entre dos chicos (o dos chicas)? ¿Verdad que no? Pues eso. Mientras resulta hasta admirable, para algunos padres (y algunas madres), que su hijos varones sean unos folladores que traten de meter mano a cuanta chica le pase por el lado, ¿qué sucede si el que tiene un alto impulso sexual es su hijo varón… gay? Sí, sí, aquí todos somos políticamente correctos y decimos que es lo mismo pero sabemos que no es igual y pondremos más reparos, e incluso diremos: «Nene, ten cuidado porque, a lo mejor, los confundes», si se trata de un toqueteo gay. Hablar con naturalidad padres e hijos sobre sexualidad adolescente gay es un camino que debemos empezar a recorrer ya. Porque muchos de nosotros hemos descubierto nuestra sexualidad en escenarios realmente sórdidos y debemos evitar que eso continúe ocurriendo.

Muchos hombres me cuentan que tenían curiosidad y que, en muchos casos, se habían impuesto la obligación de probarlo con un hombre para saber «de una puta vez si era eso lo que a mí me gustaba pero, claro, ¿con quién, con el vecino que me gustaba? ¿Para que me diese una hostia cuando se lo propusiera? ¡No podía! Tuve que buscarme un tipo al que no conocía de nada en una zona de *cruising* y follamos detrás de un arbusto. Luego fue todo muy ambivalente, me había puesto muy cachondo comiéndole la polla y cuando me folló (que no me dolió tanto como esperaba), me corrí con mucho placer. Pero luego, al terminar todo, me preguntaba si era eso lo que me esperaba: follar con desconocidos a oscuras, escondido detrás de un matorral. Deprimente, muy deprimente».

Para otros fue aún peor:

—En el barrio había un fotógrafo que tenía fama de pedófilo…, bueno, entonces no teníamos ese concepto tan claro, para nosotros era un «maricón mete-mano». Un día me preguntó si quería que me hiciera un reportaje, que él me veía madera de modelo. Yo me figuraba lo que pretendía pero, al tiempo que el tipo me producía

repulsión, me atraía mucho la idea de ser tocado por otro hombre, así que fui. Yo tenía 13 años, aquello fue un delito a vista de hoy. Pero yo no tengo una opinión muy clara: a veces pienso que fui abusado, a veces pienso que yo quería.

—¿Qué sucedió?

—Fui. Y me terminó chupando la polla. La primera vez que me corrí en compañía de otra persona fue en la boca del fotógrafo.

—Debo preguntarte muy asépticamente: ¿te gustó?

—Sí, claro: me corrí. Luego me sentí culpable. Pero solo me duró unos días y volví. El hijo de puta sabía bien cómo tocar, tenía mucha experiencia y me ponía muy caliente con sus manos, sus caricias. Me mordisqueaba la oreja, el cuello, los pezones…, me iba soplando el ombligo, las orejas… Al final me la volvía a mamar hasta que me corría en su boca. Un día empezó a tratar de follarme y me dolió. Me asusté. Y ya no volví más ni por su estudio ni por su calle. Tardé varios años en volver a tener sexo. Pero ahí fue donde supe que me gustaba que un hombre me hiciese cosas. Sobre todo cuando me imaginaba que me lo estaba haciendo Carlos, mi profesor de gimnasia. Fue mi primer amor. Platónico, claro. Pero estuve enamorado de él toda la adolescencia.

Incluso se dan situaciones donde el simple desconocimiento de los códigos de ligoteo juega en contra del joven inexperto. Un paciente me contaba que sus experiencias habían sido traumáticas porque se había sentido agredido:

—Yo estaba en el jacuzzi del gimnasio y un señor, como de unos 55 años, se metió también y se colocó enfrente de mí. Me miraba y yo estaba extrañado, en esa mezcla de incertidumbre de si me miraba despectivamente porque yo tuviera pinta de maricón o si me miraba con interés. Yo no sabía qué hacer, si mantenerle la mirada o mirar hacia otro lado. El caso es que, en medio de esas incertidumbres mías, me pisó. Bueno, puso el pie sobre uno de los míos... y lo dejó allí un rato. Yo no sabía qué hacer, y como no sabía si quitar el pie o no (por no parecer maleducado), él se acercó a mí y me metió mano. Salí corriendo de aquel sitio y con una imagen horrenda de lo que significaba ser homosexual. ¿Era eso lo que me esperaba, agresiones sexuales?

—Yo creo —le dije a mi paciente— que fue una mala interpretación por ambas partes. Él te estaba preguntando si querías sexo con él. Pero te lo estaba preguntando en un idioma, el de los gestos, que tú desconocías. Así que no supiste ni entenderle ni darte cuenta que, al no quitar tu pie, le estabas diciendo que sí.

—Entonces, ¿fue culpa mía?

—Culpa es una palabra cuyo significado no encaja en esta situación.

—Pero… —Se quedó algo pensativo—. Eso ahora me descuadra. Yo antes tenía dividido el mundo entre buenos y malos, entre sórdidos y no sórdidos. Ahora no sabría identificar quién está en un bando u otro.

—Eso de los bandos explica parte de tu homofobia interiorizada. —Sonreí—. Aunque lo más importante es que tomes conciencia de que si tú conoces los códigos, si sabes entender los gestos, dejarás de estar tan desvalido como te sientes ahora. Porque podrás decir «sí» y saber que lo estás diciendo, como podrás decir «no» y saber que lo estás diciendo. Conocer los códigos te ayudará a no sentirte indefenso. Podrás ser asertivo porque sabrás en qué lengua te hablan y sabrás hacerte entender ¡y respetar!

Entonces, tras una pausa en la que se le iluminó la cara, contestó:

—Esa explicación me gusta más. Mucho más. La tengo que pensar durante esta semana. Pero me gusta, me convence, me da poder sobre lo que me ocurre… ¡Uf, gracias!

Por desconocimiento de los códigos o por la ambivalencia con la que se viven las situaciones, muchos adolescentes gais andan muy perdidos con su sexualidad y el entorno en que esta se desarrolla. Y quiero insistir porque, si hay una palabra que describe perfectamente el descubrimiento de la sexualidad para muchos jóvenes gais, esa palabra es «ambivalencia». El hecho de que la sexualidad homo sea tan difícil de plantear con naturalidad entre adolescentes hace que los chicos gais más jóvenes se acerquen, en busca de respuestas sobre su deseo sexual, a entornos que pueden llegar a ser auténticamente sórdidos y, con ello, hacerse vulnerables a vivir experiencias que pueden marcarlos de por vida. En esos entornos al margen de la luz y del consejo de adultos responsables, se mueven delincuentes y pervertidos sexuales varios que se aprovechan de la inocencia y de la necesidad de saber de los jóvenes gais. Así, un gay adolescente vive con la misma intensidad el arrebato por el descubrimiento de las caricias masculinas sobre su pene que la aversión con la que recuerda que se las proporcionó un extraño en un WC público.

El gay joven busca autoconocimiento y el aprovechado busca placer fácil. El joven no tiene más alternativas, el adulto sí las tiene pero no se relaciona con adultos como él, sino con menores vulnerables sobre los que puede ejercer su poder. No es una relación equilibrada entre dos adultos (o dos menores de la misma

edad) que consienten, sino entre alguien que todavía no sabe muy bien qué está sucediendo y alguien que lo ha planificado todo para que suceda así. La mayoría de nosotros conseguimos superar esta situación tomando conciencia de que nuestra curiosidad era natural, tan natural como la de nuestros amigos heterosexuales. Que no quisimos hacer nada malo, que no provocamos nada malo, que el adulto era el otro, que era él quien debería haberse concienciado de que no podía abusar de un menor. Que la culpa, si existe, existía en la intención del otro, que se aprovechó de nuestra necesidad.

Espero que pronto todos los adolescentes gais encuentren fácilmente a iguales con quienes aprender a conocer sus respectivos cuerpos y sexualidades. Y que lo hagan con luz, con ternura… y con los ojos bien abiertos. Mientras ese día llega, protejámoslos hablando con ellos, ayudándolos a socializar con chicos gais de su edad y hablándoles de sexo. Aunque aún estén simplemente dudando, les podamos decir: «Vale, cariño, tú no lo tienes claro, pero nosotros lo hablamos hoy por si mañana se te aclaran las dudas, y todos tan tranquilos a partir de ahora».

Ancianos gais: la realidad

Ojalá todos lleguemos a ancianos y seamos unas venerables maricas viejas durante mucho tiempo. Que podamos ir a las obras a mirar culos y paquetes de albañiles y a pasear por el paseo marítimo para piropear cuerpos que aún no muestran el efecto de la gravedad. O a disfrutar de jugar a las cartas con los amigos, pasear en otoño después de ir al cine o, ¿por qué no?, hablar de la medicación para la hipertensión que nos acaban de recetar (¡todos nos vamos a medicar antes o después!). Aceptar que el cuerpo empieza a decir adiós a la vida y que el tiempo que nos quede lo disfrutaremos en compañía de quienes nos aman a pesar de los achaques es un gozo para cualquier ser humano.

Al contrario de lo que pudiera parecer, hay bastante material publicado sobre la tercera edad homosexual (en inglés, claro). Tres libros son especialmente interesantes: *Gay and gray: the older homosexual man* (Berger, 1982), *Lesbian, gay, bisexual and transgender ageing* (Ward, Rivers y Sutherland, 2012) y *Gay and lesbian aging: Research and future directions* (Herdt y De Vries, 2004). Estos libros resumen las últimas aportaciones de la investigación sobre la situación de las personas LGTB de más edad en nuestro mundo occidental. Y ¿qué se dice en esos textos? El primero de ellos, de fecha tan temprana como 1982, recoge que la mayoría de gais mayores:

- vivían acompañados de un amante, amigo o familiar.
- tenían una buena salud psicológica (autoestima y no depresión), incluso mejor que los jóvenes.
- solían socializar con otros gais de su misma edad y salían poco por el ambiente pero tenían sexo al menos una vez por semana.
- solo un 25 por ciento decía estar insatisfecho con su vida actual.

En el libro de Ward, Rives y Sutherland se hace una apreciación sumamente interesante para el propósito de este (mi) libro: «Estos seminarios [que dieron origen al material sobre el que se ha redactado el libro] sirvieron para demostrar que la sexualidad y la identidad de género imbuyen nuestras vidas cotidianas, y raramente hay algún punto en la vida de una persona en el que su sexualidad no dibuje una conexión con el mundo en que habitan». O lo que es

lo mismo y dicho muy sencillo: ser gay también influye en las condiciones en las que vives tu ancianidad.

Algunas de las ideas que se asoman en este trabajo son conocidas para muchos de nosotros: el miedo a tener que volver al armario en el momento en que se entre por la puerta de una residencia de la tercera edad es una de nuestras principales preocupaciones (quizá la más específica de nuestra comunidad). También remarcan un resultado que es común con otros estudios y que señala que los gais que siguen vinculados al mundo asociativo, al activismo o a la comunidad gay en general, gozan de mejor estado psicoemocional que aquellos que no lo están. Uno podría señalar que este bienestar puede que no sea efecto sino causa de la participación en el mundo asociativo. Es decir: no es que por estar vinculado al activismo se mantenga el bienestar, sino que quienes gozan de bienestar son aquellos que pueden permanecer en el activismo. En el mismo libro, no obstante, y en el capítulo sobre el VIH, los autores nos descubren que gracias a los tratamientos cada vez hay más gais con VIH mayores de 50 años y que su estado de salud psicoemocional no depende tanto de su calidad de vida física sino de cómo haya sido su ajuste psicoemocional en etapas más tempranas. Dicho de un modo sencillo: quienes han tenido habilidades de gestión emocional adecuadas antes de envejecer mantienen mejor salud física cuando se hacen mayores, incluso si tienen VIH. ¿Ves? Tener buena salud emocional y psicológica está detrás tanto de permanecer vinculados a la comunidad como de mantener un buen estado de salud. Una persona con un buen ajuste psicoemocional tiene mejor ánimo para hacerse chequeos médicos frecuentes, unos mejores hábitos de alimentación y de ejercicio físico, y todo esto la ayudará a tener una mejor salud y unas mejores relaciones sociales.

Del manual editado por Herdt y De Vries extraemos la conclusión de que la salud psicológica de los hombres homosexuales está más afectada que la de los heterosexuales, presentando más depresión, peor autoestima y menos satisfacción con la vida propia. En el texto se recoge que «más allá de los factores demográficos por un lado y las vulnerabilidades y fortalezas psicológicas por el otro, la organización social de la vida gay tiene una significación en la experiencia de bienestar en la segunda mitad de la vida» (p. 113). Y se nos avisa de que las conclusiones de muchos de los estudios en los que se nos dice que la salud psicoemocional de las personas homosexuales es buena son debidas a la metodología, se basan en participantes que provienen de contextos asociativos, donde se

ofrecen como voluntarios para los estudios. Y ello invisibiliza la situación de muchos otros homosexuales que están encerrados en sus casas porque sufren depresión.

Este manual recoge que un factor determinante respecto de la salud mental de los hombres gais es lo desarmarizados que están: cuanto más naturalmente viven su homosexualidad, mejor salud. También se insiste en una idea que ya se expresaba en el libro de Berger: «el homosexual, consciente de su aislamiento desde muy temprana edad, es quizá mucho más dado a desarrollar fuertes lazos de amistad, de forma que esas amistades actúan como recursos de ayuda en sus situaciones de crisis» (p. 232). Los homosexuales podemos desarrollar estrategias que nos ayuden a superar la desaparición de figuras de afecto mejor de lo que los heterosexuales son capaces de hacer, y ello se debe a las habilidades que hemos practicado a lo largo de nuestra vida. O lo que es lo mismo: al habernos sentido rechazados desde tan temprano, hemos aprendido a buscar amigos con eficacia y eso es algo que, en líneas generales, los heterosexuales no han practicado tan intensamente. Por esta razón, se resienten más de las pérdidas de familiares: no están tan acostumbrados a buscar apoyo en su red social y, menos aún a rehacerla.

A estas constataciones se unen otros trabajos que profundizan o matizan lo anterior, como el de Quam y Whitgord (1992), que vuelve sobre la idea de que aquellos gais (y lesbianas) que permanecen vinculados al movimiento asociativo LGTB tienen mejores niveles de satisfacción con la vida y de aceptación del envejecimiento. Pareciera una especie de «si quieres ser un maricón-viejito feliz, hazte socio de algún grupo LGTB», menuda campaña de márquetin. En realidad, la situación no es tan sencilla. Cualquiera que conozca mínimamente el mundo asociativo sabe que los grupos LGTB (no solo los de mayores) están formados por tres tipos de miembros: (1) personas proactivas que quieren dedicar su tiempo y esfuerzo a ayudar a los demás y a mejorar las cosas; (2) personas sin una problemática especial ni un liderazgo definido que acuden a los grupos para realizar actividades y desarrollar una vida social saludable (lo cual es estupendo y forman el grupo más numeroso de socios), y (3) personas con un perfil más de usuario y que, en realidad, acuden a las asociaciones y grupos LGTB en busca de que les solucionen algún problema (de soledad, de carencia de habilidades sociales, de ajuste). El mero hecho de estar vinculado al asociacionismo no parece ser el elemento clave.

Una revisión llevada a cabo por Frenkl y Rodgers (2014) nos da

algunas pistas, ya que ofrece un modelo sobre el ajuste social de los mayores LGTB en el que se relaciona la capacidad para vivir optimistamente el envejecimiento con tres habilidades personales: la de resolver adversidades, la de aceptar la realidad tal como es y la de desarrollar recursos para afrontar situaciones novedosas. Así, quienes emplean estas habilidades tan proactivas para vivir su edad con cierto optimismo también las emplean para vincularse a grupos LGTB y tratar de mejorar su entorno. La relación entre ser feliz y estar vinculado a una asociación LGTB es debida a que ambas cosas responden a una personalidad proactiva que, en líneas generales, ayuda a vivir mejor la ancianidad. Es cierto, no obstante, que tanto los que tienen un perfil de usuario como los que tienen uno proactivo se benefician, en cualquier caso, de la socialización con otros gais: el apoyo social es un factor clave de ajuste psicológico. Eso mismo es lo que encuentra el trabajo de Grossman, D'Augelli y Hershberger (2000), que analizaron la red social de 416 lesbianas, gais y bisexuales de entre 60 y 91 años encontrando los siguientes hallazgos:

- La red social solía estar formada, mayoritariamente, por personas del mismo sexo que la «persona núcleo».
- Aunque en absoluto la orientación sexoafectiva de la red social era importante para la persona, si esta red de apoyo conocía la orientación sexoafectiva de la persona mayor, esta la percibía como mucho más acogedora (o lo que es lo mismo: cuanto menos armario debe soportar, más apoyado y querido se siente el anciano gay).
- Los amigos proporcionaban apoyo social y las parejas proporcionaban apoyo emocional.
- Tener un compañero en casa ayudaba a no sentirse solo.

La soledad era otro de los grandes problemas que encontraron Addis, Davies, Greene, MacBride-Stewart y Shepherd (2009) en su magnífica revisión sobre lo publicado acerca del envejecimiento en homosexuales en un total de 187 artículos científicos. Además encontraron que «las necesidades de salud, asistencia social y de vivienda de las personas mayores LGBT está influenciada por una serie de formas de discriminación que pueden tener repercusiones en la prestación de la salud así como en el acceso a esta y a su asimilación, pero también de la asistencia social y los servicios de vivienda». La homofobia y sus ramificaciones en forma de homofobia interiorizada parecen estar detrás de muchas desigualdades en salud, prestación de servicios y atención

comunitaria, por lo que los propios autores solicitan una atención específica, en tanto que colectivo especialmente vulnerable, a los mayores LGTB.

La homofobia interiorizada es señalada por autores como Kuyper y Fokkema (2009) y es identificada como el elemento clave en su análisis de la salud psicológica de la población LGTB anciana. Cuanto más rechazo se ha sufrido a lo largo de la vida, peor ajuste psicológico y más sentimiento de soledad. También encontraron, de nuevo, el efecto beneficioso de tener una red social LGTB para contrarrestar el impacto de la homofobia sufrida y ofrecer alternativas de socialización.

Fíjate cómo repiten de una u otra forma las siguientes ideas:

- Cómo haya estado nuestra salud psicoemocional a lo largo de nuestra vida será determinante en nuestra salud física y nuestras relaciones sociales en nuestra vejez. Una buena vejez tiene mucho que ver con una buena salud psicológica desde jóvenes.
- La homofobia interiorizada juega en nuestra contra a la hora de encarar el proceso de envejecimiento.
- Una red social, y mejor si es una red formada por otras personas LGTB, ayuda a mantener el bienestar psicoemocional.
- La implicación en grupos LGTB es muy favorecedora para una vejez saludable.

¿No te suenan? Son ideas que he venido repitiendo a lo largo de todo el libro: lucha contra tu homofobia interiorizada, implícate en algún proyecto social y cuida tu red de amigos. Son los mejores consejos que nadie podría darte para ser no solo un maricón-viejito feliz sino un maricón, de cualquier edad, feliz. Por favor, haz todo lo posible para ponerlo en práctica. Es todo lo que te pido.

El particular caso de los hombres que salen del armario cuando ya son mayores y creen que son bichos raros cuando hay muchos como ellos

Pues eso, que el título te lo dice todo: no eres único ni mucho menos. Hay miles, centenares de miles de hombres que salen del armario cuando ya son mayores. Algunos incluso han estado casados con mujeres y han tenido hijos. Son hombres que se han pasado en la etapa de «confusión» (capítulo 4) unas cuantas décadas en lugar de solo unos cuantos años (o unos cuantos meses) como la mayoría. Siendo justos, debemos tener presente que la época que les tocó vivir fue realmente complicada. Como denuncian los que estudian la situación de los homosexuales en generaciones pasadas (Mira, 2005; Olmeda, 2004), aquellos años fueron realmente terribles y muchos hombres trataron por todos los medios de «cambiar» porque incluso ellos mismos estaban convencidos de lo que decían la Iglesia y la psiquiatría de entonces: eran enfermos de un mal del que podían curarse con esfuerzo y voluntad o, si bien no se consideraban enfermos, sí presas de una tendencia pecaminosa y contra natura frente a la que debían luchar. Muchos fueron los hombres que vivieron huyendo de sí mismos por culpa de la religión católica (y de otras tantas) y que, en su intento de «cambiar», se casaron con mujeres a las que nunca amaron verdaderamente porque su amor (prohibido, pero amor) era para otro hombre. Y aunque nunca llegasen a enamorarse de un hombre, por más que sintieran cariño y hasta pudieran tener sexo con sus esposas, ninguno de ellos las amó como de verdad las amaría un hombre heterosexual enamorado de ellas. Por culpa de la incomprensión reinante, tanto hombres homosexuales como sus esposas vivieron vidas sin auténtico amor. Y fíjate que no hablo de los que quisieron ocultarse en el armario de la «doble vida», sino de quienes honestamente pensaron que podían dejar de ser gais y perdieron décadas en un esfuerzo que nunca pudieron culminar.

Otros no trataron de huir ni de dejar de ser enfermos o pecadores. Un buen nutrido grupo de hombres, y simplemente por culpa de los estereotipos sociales sobre la homosexualidad, creían que ellos «no podían ser gais»:

—Recuerdo, al principio, cuando me quedaba embobado mirando el cuerpo de mi primo el mayor, un día en la piscina, aquella vez que tuve una erección al verle el paquete en bañador y el vello subirle del pubis. Yo que pensé: «¿Seré maricón?». Pero

automáticamente se me vinieron a la cabeza los mariquitas de las películas y el peluquero de mi madre y me respondí: «No, no puedo ser maricón, yo no soy como ellos… Esto debe ser que me admira su fuerza, que me gustaría ser como él». Tardé años en admitir que lo que yo hubiese querido era abrazarme a él y besarlo y rozar mi pubis contra el suyo. Tardé años en saber que ser homosexual no iba de tener pluma sino de amar… ¡Qué años tan perdidos!

Hay un libro que, si estás en esta situación de haber tenido una «vida heterosexual» antes de asumir que eres gay desde que naciste, te vendrá bien leer. Se trata de *Desde el tercer armario: el proceso de reconstrucción personal de los hombres gais separados de un matrimonio heterosexual* (Ruiz-Figueroa, 2015). Si bien la muestra de hombres entrevistados es pequeña, te servirá para darte cuenta de los numerosos puntos en común de vuestras historias:

- Todos vivisteis años de confusión sobre lo que significaba ser homosexual y sobre vuestros sentimientos.
- Se os hizo muy duro el proceso de aceptación personal. Os resultó muy difícil, especialmente a esos hombres que venís de los contextos más homofóbicos, entender que erais homosexuales.
- Sufristeis auténtico terror a ser discriminados y os superaba el pánico a estar enfermo (o ser un pecador).
- Os costó años superar la culpa inmensa por haber incluido a vuestras esposas en esa situación.
- Os acompañaba un sentimiento de fracaso intenso.
- Sentisteis una gran vergüenza ante vuestros padres y, aún peor, ante vuestros hijos a la hora de «confesar» que siempre habíais sido gais. Ese momento suele vivirse como si uno hubiese sido un mentiroso deliberado.
- Afortunadamente también habéis vivido cómo la aceptación y comprensión de los demás os devuelve a la paz y a la sensatez que os permite entender que habéis sido tan víctimas como los demás.
- Comprobasteis la importancia de la aceptación final de uno mismo y el perdón de los errores cometidos.
- Encontrasteis dificultad para integraros en un «mundo gay» del que lo desconocíais todo[67] y que abruma por su inmediatez y la facilidad para el sexo. El Bloque IV de este libro está pensado para seros de ayuda.

Ser gay no es fácil, ya lo hemos visto, pero si cuentas con más

lastres que los demás o te incorporas notablemente más tarde, entonces es normal que aparezcan más problemas. Un buen consejo es que te tomes tu tiempo y que pidas ayuda porque, créeme, la necesitarás con todo lo que llevas encima. En cualquier caso, y para ser francos, reconozcamos que nadie mejor que tú sabe de la importancia de la autohonestidad, de aceptarse y hacerse respetar. Enhorabuena a ti, que lo has puesto en práctica.

RESUMEN DE PUNTOS IMPORTANTES:

- Ser muy joven o muy mayor dificulta la inserción en eso que hemos llamado «mundo gay».
- Los gais más jóvenes son los que más acoso homofóbico sufren en sus entornos: familia, barrios y centros educativos.
- Los gais jóvenes se enfrentan a situaciones bizarras a la hora de comenzar a conocer su sexualidad.
- Los gais mayores se enfrentan al miedo a volver al armario en las residencias para la tercera edad.
- La homofobia interiorizada es un factor que afecta profundamente a la salud psicológica y física (mediante los hábitos de vida) de las personas homosexuales en la tercera edad.

67

Un amigo *exhetero* me contaba que la primera vez que un tío le preguntó si tenía *poppers*, él pensó: «Y este ¿para qué coño quiere palomitas de maíz en medio del polvo?». Todavía nos estamos riendo.

BLOQUE IV
Conoce el mundo en el que te vas a desenvolver

Ojos de solitario, muchachito atónito
que sorprendí mirándonos
en aquel pinarcillo, junto a la Facultad de Letras,
hace más de once años,

al ir a separarme,
todavía atontado de saliva y de arena,
después de revolcarnos los dos medio vestidos,
felices como bestias.

Te recuerdo, es curioso
con qué reconcentrada intensidad de símbolo,
va unido a aquella historia,
mi primera experiencia de amor correspondido.

A veces me pregunto qué habrá sido de ti.
Y si ahora en tus noches junto a un cuerpo
vuelve la vieja escena
y todavía espías nuestros besos.

Así me vuelve a mí desde el pasado,
como un grito inconexo,
la imagen de tus ojos.
Expresión de mi propio deseo.

JAIME GIL DE BIEDMA, «Peeping Tom»

13
Homos Sexuales

Tan accesible, tan compulsivo, tan denostado, tan divertido: SEXO

¡Sexo! ¡Sexo! ¿Hay algo más presente en la cabeza de un hombre que el sexo? Bueno, vale, tal vez sea un tópico…, ¿o no? ¿No hablas sobre sexo con tus amigos cada vez que os veis? ¿No os enviáis imágenes de chulazos por WhatsApp? ¿No has entrado en páginas porno? ¿No tienes apps en tu *smartphone* para ligar? ¿Nunca has ido de *cruising*? ¿No has salido con la esperanza de encontrar a alguien con quien echar un buen polvo? ¿Ves como tú también piensas en el sexo? En este capítulo abordaré algo que merece no solo un libro propio sino toda una enciclopedia. El sexo es uno de los temas que me resultan intelectualmente más apasionantes y trataré su presencia, su ausencia, su qué, por qué, cómo, cuándo, dónde y cómo. Sexo: una palabra maravillosa. Una sensación aún mejor.

En el presente, afortunadamente, las mujeres se están liberando del prejuicio contra su propio dinamismo sexual y empiezan a disfrutar sin culpa del placer que pueden vivir gracias al sexo. Hace unas décadas era muy difícil encontrar mujeres que hubiesen tenido más de veinte parejas sexuales a lo largo de su vida y ahora, sin embargo, es mucho más fácil. Pienso que hay un evidente componente cultural en esta cuestión, ya que nuestro contexto favorece que los hombres tengamos sexo mientras que, socialmente, se les restringe a las mujeres. A la hora de explicar por qué para los varones el sexo tiene tanta relevancia se habla mucho del alarde de la virilidad, del refuerzo social del seductor / follador y de otros postureos similares. Pero asimismo es cierto que los gais más afeminados que no alardean de su virilidad también tienen un impulso sexual enorme y su cantidad de relaciones sexuales no es menor que la de cualquier otro gay que vaya de «machote» por el mundo. Puede que se trate de una cuestión biológica. O, mejor aún, el producto de una interesante interacción entre impulso biológico y elaboración cultural.

En cualquier caso, parece que el sexo nos atrae y que, a los

hombres en general, nos resulta motivador (existe mucho escrito sobre su uso en el márquetin). Por otro lado, recuerda el uso que hacemos los hombres del sexo como herramienta para gestionar nuestra ansiedad (sí, masturbarse TAMBIÉN es sexo) y que muchos de nuestros espacios de socialización son espacios que o bien son directamente sexuales (áreas de *cruising* y saunas), o bien actúan como preámbulo del sexo (bares y discotecas).

Al final, y esto es lo que nos importa: da igual que sea a causa de una necesidad biológica, que sea como resultado de un intento de gestionar el estrés o que aparezca como consecuencia de estar socializando en espacios relacionados con el sexo. El resultado, lo que importa al fin y al cabo, es que el sexo tiene una presencia importante (¡qué coño, importantísima!) en nuestra subcultura, en el contexto que compartimos los hombres gais y que, debido a esa presencia, te vas a encontrar con el sexo sí o sí. No hay otra posibilidad para ti, así que si resulta que tienes «mochilas» que te impiden llevarlo bien, el sexo se puede convertir en una carga terrible, en un auténtico sufrimiento, cuando debería ser un maravilloso placer del que disfrutar. En este capítulo comenzaremos explicando lo que el sexo supone para nosotros y después repasaremos algunas de las particularidades del sexo gay. Evidentemente, en un asunto tan extenso, nos quedaremos cortos con toda seguridad. Ya escribiré un libro sobre sexo más adelante.

Para muchos gais, el sexo es algo inmensamente accesible y que forma parte natural de nuestra subcultura. Para otros, y como ya hemos explicado en el capítulo 11, el sexo es un impulso incontrolable. Hay hombres homosexuales para los que el sexo es una fuente de conflictos relacionados con su propia homofobia interiorizada, y para algunos es una fuente de placer y diversión más allá del vínculo afectivo. ¿Qué sucede si juntas a cuatro personas para las cuales un concepto tiene, al menos, cuatro significados diferentes y las pones a discutir sobre eso? Exacto: que se monta un follón de los de Dios es Cristo. Pero ¿y si resulta que esa discusión tiene lugar dentro de ti? ¿Y si resulta que son diferentes aspectos tuyos los que discuten entre sí (racional, social, fisiológico, emocional)? Pues que el follón se llama «conflicto interior» y que tenemos que resolverlo. Vayamos por partes.

Sexofobia

Venimos de una cultura sexofóbica. Ya no solo homofóbica, sino también una cultura en la que el sexo ha sido un tabú del que no se podía hablar sin temor a despertar incomodidad en los demás (esto incluye el sexo hetero). Venimos de una cultura en la que el sexo siempre ha sido condicional para poder ser asumido como «aceptable». Al principio, el sexo era malo porque estorbaba a las cosas del espíritu. Del creador del cristianismo, Pablo de Tarso, popularmente conocido como san Pablo, extraemos estos versículos de los capítulos 6 y 7 de su Primera Carta a los Corintios:

> Bueno le sería al hombre no tocar mujer; pero a causa de las fornicaciones, cada uno tenga su propia mujer, y cada una tenga su propio marido. El marido cumpla con la mujer el deber conyugal, y asimismo la mujer con el marido.
>
> La mujer no tiene potestad sobre su propio cuerpo, sino el marido; ni tampoco tiene el marido potestad sobre su propio cuerpo, sino la mujer. No os neguéis el uno al otro, a no ser por algún tiempo de mutuo consentimiento, para ocuparos sosegadamente en la oración; y volved a juntaros en uno, para que no os tiente Satanás a causa de vuestra incontinencia.
>
> Mas esto digo por vía de concesión, no por mandamiento. Quisiera más bien que todos los hombres fuesen como yo; pero cada uno tiene su propio don de Dios, uno a la verdad de un modo, y otro de otro.
>
> Pero el cuerpo no es para la fornicación, sino para el Señor, y el Señor para el cuerpo.
>
> ¿No sabéis que vuestros cuerpos son miembros de Cristo? ¿Quitaré, pues, los miembros de Cristo y los haré miembros de una ramera? De ningún modo. ¿O no sabéis que el que se une con una ramera es un cuerpo con ella? Porque dice: los dos serán una sola carne.
>
> Huid de la fornicación. Cualquier otro pecado que el hombre cometa está fuera del cuerpo; mas el que fornica contra su propio cuerpo peca. ¿O ignoráis que vuestro cuerpo es templo del Espíritu Santo, el cual está en vosotros, el cual tenéis de Dios, y que no sois vuestros?

Lo primero que nos llama la atención a los habitantes del siglo XXI es que no se habla de reproducción en ningún momento, sino de tratar de sobrellevar las fornicaciones que, en lenguaje paulino, es el término con el que se refería al sexo. Estamos acostumbrados a que la Iglesia relacione sexo con reproducción, pero en esta epístola de hace dos mil años, Pablo se ocupa de decir que el sexo es malo porque el cuerpo debe entregarse a Dios, aunque es preferible casarse y tener sexo dentro de la institución del matrimonio antes que pecar teniendo sexo no matrimonial por culpa de la tentación de la incontinencia. No habla de reproducirse sino de desfogarse. Pablo demoniza la sexualidad humana, pero fueron sus sucesores

quienes, a golpe de Inquisición, quema de brujas y similares orquestaciones, han mantenido su legado ideológico hasta hace bien poco: el sexo era malo (según la Iglesia).

Hoy seguimos viviendo la sexualidad de manera condicionada (solo es buena «a condición de que»). Primero el sexo era malo. Después el sexo era admisible a condición de que tuviera lugar dentro del matrimonio y, posteriormente, el sexo solo era considerado bueno a condición de que tuviera la finalidad de reproducirse.

Pero no pienses que fuera de la Iglesia el sexo está naturalizado, ¡qué va! Para muchos, el sexo sigue siendo algo condicionado: el sexo es aceptable a condición de que sea por amor. El sexo siempre debe estar supeditado a la presencia de algo más para ser admisible. Y aquello que corresponde al sexo por sí solo es visto como algo que nos denigra como humanos. Este es el caso de la excitación y todo lo que la provoca, de las prácticas sexuales que van más allá del coito, del tener sexo con tres o más personas a la vez, del morbo y las fantasías eróticas, de los fluidos que se intercambian y de la búsqueda del placer. Dos milenios después, el mundo sigue lleno de «sexopaulistas». Así les va a algunos. Como resume Patton (1988): «Durante casi dos milenios, la Iglesia Católica Romana ha prescrito canónicamente (legalmente) los valores sexuales de los católicos por medio de un elaborado sistema religioso-cultural, el cual indudablemente ha contribuido a la represión sexual en las sociedades occidentales desde el Medievo».

Venimos de una cultura sexofóbica, vivimos aún en ella, pero ¿qué es la sexofobia? Se define como la fobia a la sexualidad. A nivel teórico, la podemos asimilar al «antisexualismo» (Ince, 2005) puesto que consiste en cualquier respuesta negativa a los órganos sexuales o a la expresión inofensiva de la sexualidad. Podemos reconocerla fácilmente si atendemos a sus señales. Un hombre gay con sexofobia es un gay que:

1. Reacciona violentamente, de forma anticipada o espontánea, en contra de cualquier indicio de conducta sexual, que se produzca en diálogo o en actitud y que esté dirigida a él o a cualquier persona que esté a su alrededor.

2. Sufre un miedo extremo e irracional al abuso sexual o las ITS (nosofobia).

3. Vive con un miedo exagerado a que los demás opinen acerca de su conducta o costumbres sexuales.

4. Siente una molestia excesiva por la proximidad física de otros hombres, tanto conocidos como desconocidos.

5. Suele tener habilidad para agruparse con otras personas que también padecen miedo o prejuicios extremistas acerca de la sexualidad.

6. Vive con un conflicto interior que le impide tomar una decisión entre querer o no querer tener relaciones sexuales.

Seguro que te resulta fácil reconocer a algún conocido o amigo o a alguien que te hayas cruzado no hace demasiado en redes sociales, que es el campo donde se encuentra con más facilidad este tipo de perfiles. ¿Es un problema? Si impide que la persona mantenga unos vínculos afectivos y sociales que le permitan una vida funcional, entonces claramente la sexofobia sí lo es. Este problema, además, le dificultará adaptarse a un ámbito donde el sexo tiene tanta presencia como es el entorno gay. Si además tiene homofobia interiorizada (cosa bastante probable), entonces la situación pinta muy chunga (¡mucho!). Porque en ese caso, la aversión con la que vivirá sus prácticas sexuales será mucho más intensa. La sexofobia, además, potencia la nosofobia.

Los gais hemos vivido la represión histórica y el desprecio hacia nuestra sexualidad desde hace siglos. Éramos «lo peor de lo peor»: hombres que se despojaban de su masculinidad y se «autodenigraban dejándose sodomizar por los verdaderos hombres». Como imaginarás, después de haber leído los capítulos sobre la homofobia, esta se cruza con la sexofobia y, juntas, crean intensos conflictos personales

El sexo gay estaba (aún lo está) lleno de situaciones despectivamente connotadas por nuestro entorno. Situaciones como, por ejemplo, «poner el culo», «ir a mamarla» o «gemir como una putita» eran descritas, desde la homofobia, como actos denigrantes para el hombre que las protagonizaba. Volver a casa con el sabor a semen aún en la boca cuando ya se te había pasado el calentón era el recordatorio de que uno se había humillado ante otro hombre, que uno había estado «sacándole la leche a un macho». Los vikingos sodomizaban a sus prisioneros para humillarlos, los machitos van por la vida dejando claro que por su culo no entra «ni el bigote de una gamba». Nosotros, ya lo ves, tenemos la sexualidad más despectivamente descrita de todas. Si por culpa de la homofobia has interiorizado que la homosexualidad te denigra y te sitúa por debajo de los demás hombres y que, además y por la sexofobia, vives el sexo como algo en lo que el ser humano pierde el control de sí mismo, tus problemas se multiplican. Seremos mucho más felices cuando el sabor del semen en la boca nos haga volver a casa con una sonrisa en los labios y consideremos que estar a cuatro patas es

una deliciosa forma de pasar una tarde de domingo. A lo largo de este capítulo trataré de ofrecerte herramientas para revertir el efecto que la historia ha tenido sobre tu (homo)sexualidad.

¿Asexuales o sexofóbicos? (un paréntesis necesario)

La sexualidad, según la OMS (2006) es «un aspecto central del ser humano, presente a lo largo de su vida. Abarca al sexo, las identidades y los papeles de género, el erotismo, el placer, la intimidad, la reproducción y la orientación sexual. Se vive y se expresa a través de pensamientos, fantasías, deseos, creencias, actitudes, valores, conductas, prácticas, roles y relaciones interpersonales. La sexualidad puede incluir todas estas dimensiones; no obstante, no todas ellas se vivencian o se expresan siempre. La sexualidad está influida por la interacción de factores biológicos, psicológicos, sociales, económicos, políticos, culturales, éticos, legales, históricos, religiosos y espirituales».

La primera frase es contundente, la Organización Mundial de la Salud tiene claro que la sexualidad es un aspecto central (nada de periférico ni secundario ni prescindible) que se encuentra presente en todos los momentos de la vida del ser humano. Así pues, podríamos entender que la ausencia de un área tan esencial podría ser considerada un problema, pero existen testimonios de (algunas) personas, tanto hombres como mujeres que, honestamente y no escondiendo ninguna dificultad para relacionarse, no sienten ningún tipo de deseo sexual. Pere Estupinyà habla de ellos y de lo que le contaba sobre las personas asexuales el más importante investigador de la asexualidad, Anthony Bogaerts (Estupinyà, 2013, pp. 330-335). Allí explica claramente que la investigación ha demostrado que existen personas que no sienten ningún tipo de deseo sexual y, lo más importante, ningún tipo de malestar por el hecho de no tener deseo. Desde un punto de vista teórico, yo discrepo de que la asexualidad pueda considerarse una orientación sexoafectiva y soy partidario de crear el concepto «orientación erótica», que sería muy útil para entender tanto la asexualidad como eso que llaman «sexualidad fluida». Una cosa es de quién te enamoras (orientación sexoafectiva) y otra cosa es hacia quién sientes deseo sexual (orientación erótica) o con quien puedes tener placer sexual. Así, habrá hombres heterosexuales con orientación erótica «bi», que se enamoran siempre de mujeres y que, en alguna ocasión, pueden tener sexo con otros hombres (un HSH de toda la vida, vaya). También habrá personas sin orientación erótica y ellas serían las asexuales.

Aclarado lo anterior, debo recordar que es muy distinta la ausencia de interés sexual del no saber relacionarse y, en este sentido, y aún a riesgo de parecer impopular para algunos sectores LGTB, debo reconocer que muchos que se autodenominan asexuales en foros y redes sociales, cuando hablas con ellos en privado, resulta que son hombres que llevan su sexualidad muy mal y, en no pocos casos, con gran dificultad para poder relacionarse con los demás. No eran asexuales, tenían otros problemas. Estos hombres sí tenían impulso sexual (no eran asexuales, en realidad) pero no sabían relacionarse para encauzarlo satisfactoriamente. De hecho, era la ansiedad la causante de su «asexualidad». Sentían tanta ansiedad ante la idea de socializar, de relacionarse con otro ser humano (casi siempre por miedo al rechazo), que esa ansiedad les inhibía el deseo sexual. Efectivamente no lo sentían, pero no porque no lo tuvieran sino porque el miedo a relacionarse hacía desaparecer su deseo sexual. Una cosa es no sentir deseo y otra, bien distinta, que tu miedo te lo borre (y se puede comprobar empíricamente). Y aquí es donde nos encontramos con el problema de la analogía homeopática.

¿Soy uno de esos psicólogos que van por ahí patologizando a la gente?[68] Te explico esto de la analogía homeopática para que comprendas mi razonamiento. Personalmente, me da igual que la gente se autodenomine asexual, como si se autodenomina X. No me meto en la vida de nadie. Si un amigo me dice que se está tratando la gripe con homeopatía yo le digo «Ah, vale», porque, total, lo peor que le puede ocurrir es que se pase los mismos siete días engripado que me voy a pasar yo (que tomo paracetamol para poder seguir trabajando). O los mismos siete días que mi otro amigo, que se medica con antigripales, antipiréticos, vitaminas y caldo de pollo. La homeopatía no hace nada y la gripe estacional no se ataca con nada excepto con reposo y dejando que el cuerpo responda. Si me dice que está tomando un compuesto homeopático para rendir más en las oposiciones, yo le digo: «Ah, vale», porque el agua con azúcar que toma en un tarrito no le causará perjuicio ninguno. Pero si me dice que le han detectado un cáncer y que se lo quiere tratar únicamente con homeopatía, haré todos los esfuerzos humanos para que mi amigo vea que se está equivocando y que la seudomedicina no le puede garantizar la supervivencia. Pues lo mismo con la asexualidad y la sexofobia: que alguien se invente una etiqueta para referirse a sí mismo me parece genial. Pero si resulta que, tras esa etiqueta, lo que se esconde es su incapacidad para superar sus conflictos con el sexo, su miedo a relacionarse con otros hombres,

su pánico al rechazo, sus problemas de autoestima, su inseguridad corporal, su aversión a experimentar con su cuerpo, su incapacidad para superar su timidez patológica, sus comportamientos evitativos (o pasivoagresivos) o su inutilidad para relacionarse emocionalmente con otros seres humanos, mi obligación como profesional es decirle: «Chato, tú no eres asexual, tú tienes un problema con tu sexualidad, que no es lo mismo. Y mientras no lo afrontes y te sigas escondiendo detrás de la etiqueta y el foro de Internet donde hablas con otros que están igual que tú o peor, no vas a solucionar jamás esta parte de tu vida. Lo-sien-to». La homeopatía no te hace daño, pero si usarla te impide emplear la medicina que realmente necesitas, entonces la homeopatía sí es un problema para ti. Porque ¿qué sucede cuando sueltas a un hombre sexofóbico en un contexto con una presencia tan importante del sexo? ¡Tachán!: inadaptación. Así que si tú eres de esos hombres gais que lo pasan mal con el sexo puro y duro, voy a tratar de ayudarte para que puedas relacionarte mejor en un contexto donde, detrás de todos esos rabos tiesos y ojetes titilantes, encontrarás un buen puñado de corazones sensibles, como te explicaré en el capítulo 15.

Sexo y cultura gay

La primera noticia es que el sexo, para la mayoría de nosotros, es algo bastante secundario respecto de los sentimientos. Tal cual te lo acabo de decir (pero ¿no era al contrario?, ¡vaya por Dios!). Nosotros somos capaces de tener relaciones sexuales con hombres y luego no nos acordarnos ni de su cara. Podemos acostarnos con alguien sin ni siquiera habernos presentado. Podemos estar enamoradísimos de nuestra pareja y tener sexo con otros. Porque el sexo, el sexo lúdico, es mucho más secundario e irrelevante que los sentimientos. ¿No te has dado cuenta de que lo que de verdad nos perturba es entregar el corazón? Como señalan Davies y Charles (2011), «la mayoría de hombres [gais] tienen sexo con otros hombres antes ni siquiera de sospechar que podrían ser homosexuales». Podemos follar con otros hombres sin siquiera plantearnos que, a lo mejor, podríamos ser homosexuales, pero en cuanto nos enamoramos de otro hombre y nos damos cuenta de lo que eso podría significar, detenemos nuestro universo y comenzamos el proceso (del que ya hemos hablado en el capítulo 4) para asumir que somos gais. ¿No somos monos? Al final resulta que somos unos moñas románticos que podemos ir echando casquetes sin importar con quién, pero en el momento en que nuestro corazón se ve implicado comenzamos un periplo interno camino del autoconocimiento porque sabemos que, si hay sentimientos de por medio, entonces el asunto sí que es muy, pero que muy, serio. A mí me parece muy bonito, ¿qué quieres que te diga? ¿Y cuánta gente hay huyendo del compromiso por miedo a que le partan el corazón? ¿Ves? Si es que el sexo es secundario, muy secundario respecto de lo que verdaderamente importa: el enamoramiento. Sin embargo, que sea secundario respecto del amor no significa que no nos resulte entretenido y que lo disfrutemos una barbaridad. Los gais hemos desarrollado una capacidad impresionante para disfrutar del sexo lúdico y de ello quiero hablarte.

El sexo puede ser muchas cosas y servir para muchas otras. A mí me gusta distinguir entre sexo lúdico y sexo vinculado. El sexo reproductivo no cabe en nuestro esquema porque, por mucho que podamos gemir «Ay, sí, cariño: préñame», todos sabemos que se trata de una metáfora. El sexo lúdico es el sexo que mantienes con un hombre del que no estás enamorado. Eso no significa que carezca de sentimientos, puede incluir afecto, ternura, simpatía, buen rollo, alegría, morbo, diversión, cariño…, pero no amor. Si

hay amor y sois pareja, vuestro sexo incorpora otro elemento más: la elaboración de un vínculo entre vosotros. Y, en este caso, es un sexo que incluye mucho más que prácticas sexuales. Incluye una intencionalidad relacionada con la construcción de algo. Por eso incluye compartir intimidades, mostraros el amor que sentís el uno por el otro, fomentar la comunicación y el mutuo conocimiento, etcétera. El sexo lúdico, por el contrario, no pretende conducir a nada. Se queda en lo que es: un maravilloso divertimento para dos (o tres, o más) adultos que consienten. El sexo lúdico tiene más que ver con la parte dionisíaca de la vida, con el disfrute de sus placeres, y desde esa perspectiva lo vamos a entender porque así es para todo el mundo (y ese «todo el mundo» incluye a los heterosexuales).

NO SOMOS PROMISCUOS, NOSOTROS FOLLAMOS LO NORMAL

Te vas a reír pero, según la OMS, promiscuo es aquel que tiene más de dos parejas sexuales en menos de seis meses. Resulta que, según la OMS, todas las personas menores de 35 años que conozco han sido, alguna vez en su vida, más putas que las gallinas. Según esa definición, puedes tener una pareja sexual distinta cada tres meses y no ser promiscuo pero, si en lugar de eso, tienes una pareja sexual cada dos meses (tres al semestre) entonces sí eres un guarro de cuidado. Mira, es un consuelo, porque ahora resulta que echar un polvo cada dos meses no es una «vida dedicada al trabajo sin tiempo para el follisqueo», sino un ejemplo de puterío de alto nivel (¡olé para mi autoestima!).

A la vista de lo anterior, cachondeíto incluido, creo que es evidente que el concepto de promiscuidad, tal como está definido, es absurdo. Emplea un criterio del siglo XIX y ya no sirve para nuestro mundo del siglo XXI. Hoy vivimos en una sociedad donde toda la gente está hiperrelacionada y donde los seres humanos hemos rescatado nuestra capacidad innata de hacer sexo lúdico y de disfrutar dando y recibiendo placer junto a otros seres humanos. El concepto de promiscuidad tal como está definido en el presente no tiene futuro: o se suprime o deja de basarse en un criterio de frecuencia para pasar a basarse en criterios que tengan que ver con la impulsividad o con las condiciones en las que el sexo se desarrolla.

Si miras las estadísticas sobre el número de parejas sexuales en heteros, encuentras un dato muy significativo: las mujeres de entre 25 y 44 años reportan una media de 3,6 parejas sexuales a lo largo de su vida mientras que, en los hombres de la misma edad, esta

media es de 6,1 (aproximadamente el doble). Si aumentas el intervalo de edades por la parte baja e incluyes a las mujeres que tienen entre 15 y 25 años, la media pasa del 3,6 a 9: ¡casi tres veces más! Las chicas jóvenes elevan la media de parejas sexuales de todo el intervalo en un 300 por ciento ¿Y los varones? Pues si incluyes datos de jóvenes entre 15 y 25 años, la media total de parejas sexuales diferentes es de 21,6 (los datos son del *National Health Statistic Report* de los Estados Unidos, publicado en 2011 con datos de 2006 a 2008).[69] Es decir, los datos reflejan que: (a) los hombres tenemos más parejas sexuales, a lo largo de nuestra vida, que las mujeres, y (b) las generaciones jóvenes tienen más parejas sexuales que las generaciones mayores. Muchos, especialmente los responsables de los organismos de salud sexual, miran estas cifras con espanto y culpan a esta tendencia, y al adelanto en la edad de inicio en las relaciones sexuales, como causa del incremento en las infecciones de transmisión sexual. Yo pienso que, mientras ellos no se quieran enterar de que lo natural es que tengamos sexo y que lo anterior (poca frecuencia y pocas parejas distintas) era un efecto artificial causado por la represión religiosa, tampoco se van a situar en la perspectiva que se necesita tener para ofrecer soluciones adecuadas. No vamos hacia la promiscuidad, venimos de la represión. Y eso sí que era un problema.

Y si eso sucede en los heteros, aún más en nosotros que, históricamente, nos hemos relacionado unos con otros en espacios que están vinculados con el sexo. Hasta no hace apenas más de una década, la casi única manera de conocer a otros hombres gais era en espacios de *cruising:* lavabos, matorrales, saunas. Ahora se han añadido los chats y las apps pero el sexo es el objetivo principal de estos espacios físicos o virtuales. Ligábamos en bares y en discotecas pero no teníamos otros espacios de socialización. Los heterosexuales podían encontrar a otros heterosexuales en cualquier sitio. Nosotros prácticamente tan solo podíamos encontrar a otros gais en lugares relacionados con la búsqueda de sexo. De hecho, durante muchos años la única forma de relacionarnos con otros gais era por medio de aventuras sexuales. Era impensable poder tener una relación afectiva con otro hombre. La única alternativa que teníamos era la doble vida: casado con una mujer y escapándonos al urinario público para saciar, momentáneamente, nuestra necesidad de estar con otro hombre. Aunque solo fuese por un rato. Y solo le pudiésemos acariciar justo en el instante que transcurre entre acabar de correrno s y salir huyendo. El «ambiente» es heredero de ese contexto sexualizado aunque, por suerte, se está esforzando por

desprenderse de esa herencia.

Gran parte de la idea de que los gais somos (tan) promiscuos proviene de los sectores homófobos y, en especial, de las organizaciones que se dedican a «curar» la homosexualidad. Les acuso de ser homófobos porque, deliberadamente, tergiversan las interpretaciones de los estudios para que estas interpretaciones favorezcan la visión de la homosexualidad como algo intrínsecamente enfermizo, tal como voy a detallar a continuación. Mienten cuando dicen que exponen los hechos y son perversos cuando, ante las protestas de nuestros colectivos, se justifican diciendo que «el *lobby* gay ataca a cualquiera que quiera mostrar la parte de la homosexualidad que demuestra que es un estilo de vida desordenado». Son homófobos porque mienten a sabiendas con el objetivo de estigmatizar la homosexualidad. Éxodus, la organización de cuyo cierre hablé en el capítulo 2, publicaba páginas y páginas en las que se hablaba de la promiscuidad de los hombres gais y hacía mención a numerosos estudios en los que basaban su argumento de que la homosexualidad no era un «estilo de vida saludable». Hacían referencia a estudios en los que se demostraba que los gais y las lesbianas teníamos más tendencia a sufrir depresión, buscar apoyo psicológico, problemas de consumo de alcohol y drogas, pero sin precisar que (como he señalado antes) eso era a causa del estrés postraumático causado precisamente por la homofobia de organizaciones como la suya.

Sobre el sexo gay, es posible encontrar publicaciones homófobas donde se afirma que «el 28 por ciento de los hombres homosexuales han tenido más de mil parejas sexuales diferentes» y que «el 79 por ciento ha tenido sexo con desconocidos en la mitad de sus relaciones sexuales», haciendo uso de un estudio ¡de 1978! (Bell y Weinberg, 1978). La fecha no es un asunto baladí puesto que, en aquellos años, se identificaban como homosexuales solo a aquellos hombres que vivían en los barrios gais y que participaban activamente en los movimientos de liberación sexual, así que, con mucha probabilidad, la muestra estaba sesgada. En otro estudio se cita que «el número medio de parejas sexuales de los participantes en la encuesta estaba entre 101 y 500» y que «entre un 10,2 y un 15,7 por ciento de los encuestados habían tenido entre 501 y 1.000 parejas sexuales» (Van de Ven *et ál.,* 1997). Lo que no especifican es que se trata de las parejas sexuales que han tenido, a lo largo de toda su vida, hombres de más de 50 años (la encuesta estudia los hábitos sexuales de gais en la tercera edad). Eso es importante porque estos encuestados, a la hora de contestar, debían llevar una

media de 35 años de vida sexual activa. Resulta que follar con mil hombres en 35 años son 28,57 relaciones al año, lo cual queda en una media de 2,38 relaciones sexuales al mes, o lo que es lo mismo: un casquete cada 12,6 días. En el caso más extremo de frecuencia sexual, al que solo llegaba entre el 10,2 y el 15,7 por ciento de los gais, en realidad tenían un ligue cada 12 días y eso sin precisar que no todas esas relaciones eran coitos, ya que también se contabilizaban masturbaciones, felaciones, etcétera.

¿En serio eso se puede considerar promiscuo? ¿En serio un polvo a la quincena es promiscuidad? Bueno, y si nos vamos al extremo de los que follaban menos, te encontrabas que la mayoría de los hombres gais encuestados tuvieron sexo, como mucho, cada 25 días[70] o, incluso, una vez cada 4 meses y medio.[71] ¡Vaya mierda de promiscuidad! ¡Resulta que los homófobos nos acusan de promiscuidad empleando unas estadísticas que, al final, dicen que follamos poco!

Encuestas mucho más recientes con interpretaciones mucho menos sesgadas nos informan de que las diferencias entre hombres gais y heterosexuales son mínimas: el 98 por ciento de los hombres gais de un portal electrónico (Ok Cupid) tuvieron veinte o menos parejas sexuales, al igual que el 99 por ciento de los heterosexuales, y que solo el 2 por ciento de los gais mantenía el 23 por ciento de todo el sexo del total informado. Es decir, que la mayoría de los gais follamos lo mismo que los heteros, mientras que hay un pequeño porcentaje de nosotros que folla muchísimo y que nos dan la fama (mierda: nos podían dar sus técnicas de ligue).

Es cierto que la de Ok Cupid podría considerarse una encuesta poco fiable, pero resulta que tenemos otras más y mucho más rigurosas. En el número 150 de la revista *FS,* publicada por GMFA, la organización británica dedicada a la salud de los hombres gais, se publicaron en 2015 los datos de una encuesta realizada en Reino Unido, la Big Gay Sex Survey, en la que habían participado 3.141 hombres. Preguntados por el número de parejas sexuales diferentes que habían tenido a lo largo de los últimos doce meses, el 77 por ciento de los encuestados respondió con una cifra inferior a doce. En la distribución había un extremo superior, donde el 8 por ciento afirmaba que había tenido más de treinta. Vaya, pues parece que es cierto que la mayoría de nosotros follamos poco. Y eso mismo muestra otra macroencuesta, la EMIS 2010, que entrevistó a una cifra tan importante como 181.495 hombres que se autoidentificaban como «hombres que tienen sexo con hombres», de 38 países europeos. La EMIS encontró que el 69,8 por ciento de los

encuestados había tenido menos de diez parejas sexuales diferentes en el año anterior a la encuesta, frente a un 6,8 que tuvieron más de treinta. Los participantes españoles de esa encuesta respondieron en la misma línea: el 72,6 tuvo diez o menos parejas sexuales en el último año y solo un 15,7 había tenido veinte. A la vista de las evidencias no se puede afirmar que los gais seamos promiscuos. Al menos, no la mayoría de nosotros. Y romper ese mito no sé si me gusta o me da un punto de penita, porque tenía su aquel que nos vieran tan salvajemente sexuados, ¿no es cierto?

Y aún más, los estudios más recientes nos dicen que los gais estamos reduciendo el número de parejas sexuales a medida que pasan los años: la comparación entre los resultados de la *National Survey of Family Growth* publicados en 2010 y los publicados en 2002 arroja que el número medio de parejas sexuales por año había disminuido de 2,9 a 2,3. Es cierto que esta caída se produjo en los gais que vivían fuera de los centros urbanos, donde las cifras, sin embargo, se mantenían iguales. En los núcleos urbanos, la frecuencia de relaciones sexuales para la población general es mucho más alta que en las zonas rurales y se debe a la accesibilidad de parejas sexuales. En el caso de los gais, el hecho de que socialicemos en espacios relacionados con el sexo, junto con el uso de la tecnología (como veremos a continuación), puede contribuir a este aumento de la frecuencia.

Con todo esto podemos hacer un resumen bastante esclarecedor:

- Los gais, en general, tenemos más o menos el mismo número de parejas sexuales que los heterosexuales.
- Los heterosexuales más jóvenes, que tienen unos hábitos sexuales mucho más liberados que los heterosexuales de más edad, se están aproximando a las frecuencias y números de parejas que tenemos los gais.
- Hay un porcentaje de hombres gais (entre el 6 y el 20 por ciento) que tiene mucho sexo en comparación con los demás. Si dividimos los totales de parejas sexuales entre el tiempo durante el que se han mantenido esas relaciones sexuales, obtenemos unas frecuencias que no son tan disparatadas.
- Este porcentaje de hombres que tienen mucho sexo suele concentrarse en núcleos urbanos. La cultura gay urbana está notablemente sexualizada. Puede que la visibilidad de los gais rurales contribuya a que sus frecuencias sexuales aumenten, pero en general podemos decir que los habitantes de zonas rurales, tanto heterosexuales como gais, tienen sexo con

menos frecuencia que los habitantes de grandes ciudades (tanto heteros como gais).

- La diferencia, probablemente, se deba a la accesibilidad de las parejas sexuales y no a tener un mayor deseo sexual que los heterosexuales, si bien el sexo puede ser utilizado compulsivamente por algunos gais afectados de estrés postraumático.

Sexo al alcance de tu mano (y no hablo de masturbación)

Si algo tiene el sexo entre hombres gais es su accesibilidad. Si antes bastaba con saber los sitios donde había cancaneo,[72] ahora ya ni siquiera son necesarios esos sitios porque, primero con los chats y luego con las apps de *cruising,* encontrar una pareja sexual para satisfacer tu necesidad de sexo en este momento es tan fácil como emplear tu *smartphone*. Una app de *cruising* es una aplicación en la que creas un perfil con fotos tuyas (explícitas o no) y una descripción personal que puede ser más o menos extensa. A partir de aquí, tu *smartphone* utiliza el GPS y te ofrece una cuadrícula con las fotos y perfiles de los hombres gais que están alrededor y la distancia en metros que os separa. Evidentemente, estos hombres están allí porque también se han registrado en la app y desean ser localizables para el resto de hombres gais. Como puedes imaginar, una app que se basa en la distancia que os separa y en una foto no es una app pensada para encontrar marido sino polvos rápidos. Esto es así y si no te gusta, no las uses (que nadie te obliga).

En un recuento que realizamos durante uno de mis talleres de crecimiento personal para gais, encontramos 27 de estas apps entre las propiamente de *cruising* y algunas plataformas que también se usan para ligar (Grindr, Gay Romeo, Wapo, Bakala, Gaydar, Manhunt, Scruff, Bearwww, Growlr, Mister, U4Bear, Zenkiu, Hornet, Badoo, Chueca.com, Eurowoof, Jack'd, Amerikanbears, Play4men, Gayroyal, Instagram, Pof, Realjock, El Planazo, Zoosk, Hornet, Nearox y Gfinder). Algunas son para osos, otras para jóvenes, otras para mayores de 40 años y algunas son más populares en el mundo anglosajón que en nuestro país.

En cualquier caso, tanta proliferación nos dice que existe mucha demanda, ya que si no fuese así no habría tanta oferta. Y si fuesen algo malo, ¿por qué tendrían tanta demanda? ¿Acaso los gais somos tontos? Pensamos que un análisis DAFO nos ayudaría a responder a esta pregunta y eso fue lo primero que llevamos a cabo en ese taller. En algunos de los puntos he ido añadiendo más información obtenida en otros talleres y consultando con expertos en márquetin.

Un DAFO es un análisis de las Debilidades, Amenazas, Fortalezas y Oportunidades de un negocio, entidad o, en este caso, un producto:

- Las debilidades se refieren a todos aquellos elementos, recursos, habilidades y actitudes que constituyen barreras para lograr nuestro objetivo de conocer gente follable. Las debilidades son problemas internos que, una vez identificados (y desarrollando una adecuada estrategia), pueden eliminarse. Las principales debilidades de las apps de *cruising* son dos:
    - Repetición. Siempre están los mismos hombres en todas ellas, con lo que no son muy buenas herramientas para conocer a gente nueva.
    - Ausencia absoluta de intimidad. Una vez que cuelgas un contenido allí, ese contenido podía llegar a cualquier mano. Si eres precavido, quedas como un soso, pero si explicas cosas verdaderamente personales, estas informaciones podrían llegar más lejos de lo que tú habías previsto.
- Las amenazas son situaciones negativas, externas a las apps, que pueden atentar contra su éxito, por lo que llegado al caso, puede ser necesario diseñar una estrategia adecuada para poder sortearlas. Uno de los participantes del taller, profesor de márquetin, nos decía: «Es curioso que la principal amenaza de un producto sea el propio público al que está destinado ese producto, pero ¡así es en este caso!». Aquí encontramos otras dos:
    - En el taller decíamos que las «mochilas» se elevan al cubo en el caso de las apps, o lo que es lo mismo: las apps, con su anonimato (puedes crearte un perfil falso) potencian las personalidades disfuncionales.[73] El que es marica mala en la vida real, es tres veces más marica mala en una app. Al que es obsesivo, la app le posibilita marcar a alguien como favorito y vigilar cada vez que se conecta. Un chico nos contaba: «Una vez un tío me envió un mensaje diciéndome que me había visto conectado tal día a tal hora durante tanto tiempo, tal otro día a tal otra hora y durante tanto tiempo... Me había hecho un seguimiento completo, ¡estaba pirado y me espiaba!». El que está siempre a la defensiva, se

pone aún más a la defensiva en estas conversaciones donde no se pueden expresar ni emociones ni intencionalidad, ni nada. Si alguien sufre compulsión sexual, estas apps son su perdición. Si alguien está tocado de la cabeza, en una app se convierte en algo peor que un elefante dentro de una cacharrería y nos obliga a ser muy asertivos y no consentir que nos enreden. Así pues, concluimos que la principal amenaza de las apps de *cruising* está en las disfunciones de algunos de sus usuarios.

- Por otro lado, un amigo consultor empresarial, me hablaba de la sobreoferta: el efecto que se produce cuando las empresas ofrecen tantos productos que el consumidor no sabe por cuál decidirse. En el mundo de las apps gais eso significaría que, al haber tanta oferta (aparentemente toda esa cuadrícula está llena de polvetes potenciales), el efecto que se produce es que no te focalices nunca en un hombre concreto con quien quieras profundizar. Simplemente piensas que hay muchos y que si este no sale bien, no hace falta esforzarse, sino seguir eligiendo de entre los cientos que hay disponibles. Eso es justamente todo lo contrario al cortejo y a lo que se necesita para poder crear una relación con alguien.

- Las fortalezas son todos aquellos elementos internos positivos que diferencian a las apps de otros recursos similares.

  - La conectividad: puedes conectar en cualquier momento (24 horas al día, 7 días a la semana, 365 días al año) y en cualquier lugar con otros gais, tanto si estamos en un entorno *gayfriendly* como homófobo.
  - Inmediatez: el diálogo se puede llevar a cabo en tiempo real. No tenemos que esperar a que vea nuestro email ni nada por el estilo.
  - Además, gracias a la portabilidad, podemos hacer uso de la app en cualquier lugar en que estemos sin necesidad de más *hardware* que nuestro teléfono móvil.
  - Explicitud: nos permite conocer inmediatamente las características relevantes del otro que nos hacen decidirnos por él de entre todas las opciones. En un vistazo sé si me gusta, si no me atrae, si tiene morbo en

lo que escribe…

- Las oportunidades son aquellos factores positivos que se generan en el entorno y que, una vez identificados, pueden ser aprovechados en beneficio del uso de la herramienta. Los gais urbanos llevamos un ritmo de vida muy acelerado, así que todo lo que nos ayude a no perder mucho tiempo siempre es bienvenido. En los pueblos, la necesidad de conocer a otros gais que no están visibles hace que la oportunidad de contactarlos a través de apps sea muy apreciada. En resumen, las principales oportunidades que las apps aprovechan son:

    - Contexto sexualizado. Aprovechan el interés por el sexo tan presente en nuestra comunidad. Las apps no han sexualizado nuestro comportamiento, ya lo estaba (chats, cuartos oscuros, zonas de *cruising*, contactos vía correo). Las apps lo han agilizado todo, pero nada más.
    - Localizabilidad. Nos permiten saber quiénes están más cerca de nosotros pero, además, en entornos homófobos donde la mayoría de los gais están armarizados, nos es posible localizar a otros gais y ser localizados por ellos. La app se aprovecha de que queremos ser localizados como posibles parejas sexuales.

Como habrás observado y para resumir, las apps pueden ser muy útiles a condición de que seas muy consciente de sus pros y sus contras (cosa que acabamos de hacer) y de que sepas unas cuantas reglas básicas para desenvolverte en ellas. Comparto contigo el abecé de las apps de *cruising* gay: (A) analiza el contexto, (B) crea un perfil eficiente y (C) no te dejes enredar.

A. Analiza el contexto.

a. ¿Qué busca la mayoría en esa app?

b. ¿Vas a favor o contra corriente?

B. Crea un perfil eficiente.

a. ¿Eres arponero, cañista o arrastrero?

b. ¿Tu perfil es una buena descripción de ti mismo?

c. ¿Tus lenguajes verbal y no verbal se contradicen?

d. Sé asertivo y honesto.

e. Renuévate.

C. No te dejes enredar.

a. Sé constructivo, ten buenos modales.

b. Conoce la fauna autóctona:

i. Obsesivos.
ii. Armarizados.
iii. Emparejados.
iv. Mentirosos.
v. Maricas malas.
vi. Enamoradizos.
vii. Zumbados.
viii. Cachos de carne.
ix. Chantajistas emocionales o cabreados.
x. Candidatos a novio.

Analiza el contexto. ¿Qué busca la mayoría en esa app? ¿Sexo o amistades? En este sentido es muy importante que sepas qué tipo de citas busca la mayoría de hombres que están a tu alrededor. Mis amigos y pacientes que viven en ciudades pequeñas o en pueblos me comentan que suelen usar las apps de *cruising* para conocer a otros hombres gais. Ellos, a lo mejor, no se van a visibilizar en el pueblo, pero sí se dejan conocer a través de este medio y conciertan citas. En muchos casos, aparte de sexo, lo que buscan es tener con quién quedar para ir a pasar algún fin de semana a la ciudad más próxima o crear una red de amigos gais de diferentes pueblos de la comarca e ir organizando quedadas de cuando en cuando. Incluso mis pacientes que residen en países homófobos[74] me dicen que allí se usa mucho este tipo de aplicaciones: «Todos están descabezados en las fotos, claro, pero es la forma que hay para quedar discretamente y conocerse. La mayoría tiene doble vida pero, al menos, con estas aplicaciones pueden conocer a otros gais». Esta correlación entre la situación social de la comunidad gay y el uso mayoritario de las aplicaciones de *cruising* hace que debamos tener presente este dato para una mejor eficacia de la herramienta.

Ahora puedes hacerte la pregunta de si vas a favor o en contra de la corriente: si vives en una ciudad donde la comunidad se visibiliza y se relaciona en la calle, no te frustres si la gente en Grindr (y otras apps) lo que quiere es sexo porque los amigos ya los consiguen en los bares. Si vives en un pueblo y buscas sexo a saco, tampoco te frustres porque la mayoría te pida que quedéis para conoceros y charlar. No es que no vayas a encontrar lo que buscas; es, simplemente, que seas consciente de que no será tan fácil. Las apps actúan como un escaparate donde mucha gente busca mayoritariamente sexo y las reglas de juego estaban allí antes de que nosotros nos hiciéramos el perfil. Los que se dedican a despotricar sobre lo «promiscuos y superficiales que son los gais» reciben una respuesta que puede resumirse en: «Esto sirve para

buscar sexo, si no te gusta, no lo uses y emplea otros medios, como apuntarte a un grupo de senderismo gay. No necesitamos una opinión que no te hemos pedido, gracias». Conoce las apps en las que creas tu perfil y sé coherente con lo que allí se mueve. Si buscas sexo, esta es una buena herramienta para ti, pero si quieres algo más, busca en el sitio correcto y no en una app, ¡y no culpes a los demás de querer sexo!

Crea un perfil eficiente. Ser arponero, cañista o arrastrero es algo que explico en el capítulo 15, aunque te adelanto que los arponeros son los tipos que están buenísimos y ligan solo con enseñar una foto, los cañistas somos el resto de hombres (que vamos ligando a fuerza de tirar la caña y dar carrete) y los arrastreros son un perfil que se acuesta con cualquiera porque está desesperado. Según seas una cosa u otra, tu perfil se adaptará: si eres arponero con una foto te sobra; si eres cañista necesitas más fotos y un texto atractivo; si eres arrastrero, casi ni te hará falta foto ni texto porque te irás con el primero que haya puesto «sexo ahora».

Pregúntate si tu perfil es una buena descripción de ti mismo, si estás expresando quién eres. Si te gusta la montaña, sube alguna foto escalando. Seguro que si hay otro escalador en la app te dirá algo y puede que encuentres un compañero de nuevas escaladas. Lo mismo con el resto de tus aficiones. ¿Eres sensual? Que tu foto desnudo esté un poco cuidada: luz, sábanas bonitas, puede que algún adorno…, muestra quien eres. Habrá a quien no le guste, pero tú estás buscando a quienes encajen contigo, no encajar con todos los que pasen por allí. Mostrarse ayuda a filtrar los resultados. Del mismo modo debes vigilar si tus lenguajes verbal y no verbal se contradicen. No puedes decir «Solo busco amigos» y colgar una única foto enseñando el rabo tieso. Lo que digas en el texto debe verse apoyado y no contradicho por las fotos. Como si estuvieses escribiendo un reportaje sobre tu persona y le adjuntases fotos que mostrasen lo que el texto describe. Ser capaz de elaborar un perfil coherente ayuda a tener éxito.

Sé asertivo y honesto. La honestidad se entiende en muchos niveles, comenzando por el más básico, que es el de mostrar el rostro. A no ser que corras serio peligro (cosa que sería probable en África o en el mundo árabe pero no en tu ciudad), es bueno que muestres tu cara para dar confianza y el mensaje de que te aceptas y que no estás traicionando a tu novio (o novia, que también los hay). Esa honestidad se refiere también a lo que buscas. Si estás caliente y quieres follar, no te avergüences de tener los mismos deseos que cualquier otro hombre y dilo claro porque es mejor no

andar mareando a los demás que querer parecer políticamente correcto y terminar decepcionando las expectativas que les has generado. Si tienes la posibilidad de mostrar la cara, hazlo porque ayuda a conectar y traslada el mensaje de que estás desarmarizado y que no me vas a complicar la vida pidiéndome que retroceda en un proceso que yo ya me tomé el esfuerzo de llevar a cabo. En último lugar, la honestidad personal tiene que ver con decir lo que uno quiere sin avergonzarse.

Recuerdo un paciente que me explicaba que todas sus citas eran frustrantes y le pedí que me enseñase su perfil. Él es totalmente pasivo (ya lo habíamos hablado), pero en su perfil decía que era versátil. Como tenía mucha confianza con él, cuando leí el texto, me atreví a decirle: «Maricón, versátil ¿qué quiere decir, que te da lo mismo que te follen boca arriba que boca abajo?». Él se rio conmigo mientras me decía: «¡Qué bruto eres!». Pero yo quería, con aquella broma, remarcar que su perfil era incongruente con sus preferencias sexuales. Además, su lenguaje no verbal le contradecía porque empleaba unas fotos donde daba la impresión de ser un macho empotrador cuando él era muy femenino en la cama y lo que de verdad quería era que lo empotrasen a él (todo eso lo habíamos compartido durante nuestras sesiones). Así que trabajamos mucho su homofobia interiorizada para que venciese el prejuicio sobre que «era peor ser pasivo que ser activo» y asumir con naturalidad que si gozaba por el culo, era maravilloso que así fuera y que no existía razón en el mundo por la que debiera avergonzarse de ello. Afortunadamente, aprendió a ser asertivo en este sentido, y empezó a encontrar hombres con los que sí encajaba al cien por cien.

Otro chico me decía que sentía pánico a quedar porque tenía un pene objetivamente pequeño (menos de 9 centímetros en erección, cuando la media es de 13,5 según la Asociación Española de Andrología) y le aterraba que, una vez en la cama, el otro le pusiera pegas. Así que le aconsejé honestidad. Como no se atrevía a hacerlo del todo, le pedí que solamente los días múltiplos de tres (el 3, el 6, el 9, el 12…) pusiera en su perfil: «Tamaño de polla XS». Cuando por fin se atrevió, ¿qué ocurrió? Que empezaron a llegarle ofertas. Se sorprendió de que tíos que estaban buenísimos le pidieran rollo. Él al principio les insistía: «Pero… ¿tú te has leído mi perfil?») y al cuarto que le contestó: «Claro, maricón, por eso te escribo: porque me gustan los tíos con la polla pequeña», se empezó a dar cuenta de que quien tenía el prejuicio con el tamaño era él, que a muchos de los demás gais no les importaba (y eso que se dice que somos muy falócratas). A la hora de escribir este capítulo, ya lleva nueve meses

de novio (y muy feliz) con uno de los chicos que le pidió rollo. Uno nunca sabe con qué sorpresa puede venirle la vida, ¿verdad?

Por último, renuévate: cámbiate las fotos, escribe algo nuevo de vez en cuando para que aparezca tu foto como novedosa y vuelvas a captar la atención.

No te dejes enredar. En el mundo de las apps no es difícil encontrarte con situaciones o personas que saquen lo peor de ti, así que te pido, en beneficio de todos, que seas constructivo y mantengas tus buenos modales. Hay una regla de cortesía que muchos no parecen entender. Cuando uno tiene una vida con sus amigos, su trabajo, etcétera, quedar con alguien supone un cierto esfuerzo: tienes que organizarte, destinar una tarde a esa cita... ¿y si, después de tomarte la molestia de organizar tu agenda, te encuentras con un chasco? Un chasco porque sea lerdo o porque no tenga nada en común contigo o porque sea un estúpido. Por eso hay gente que prefiere conversar y saber qué se va a encontrar en la cita. Otra opción es que te esfuerces un poco en describirte en un perfil que hable de ti sin necesidad de que entables largas conversaciones. Si tú no te molestas en generar interés, no esperes que los demás quieran perder una tarde en conocerte, ¡no eres tan especial! También es importante no perder la urbanidad y saber contestar a los demás. Por eso, mi más «sabio consejo» es que conozcas a la fauna que se mueve entre las apps de *cruising*. Te ayudará a conseguir tus objetivos sin acabar quemado.

—Obsesivos. Y no me refiero a los obsesionados con el sexo que tratan de quedar con todos los hombres que les aparecen en la plantilla de la app. Me refiero a los que se obsesionan contigo, te fríen a mensajes, te vigilan si estás conectado y a qué horas. Los que tienen este perfil suelen anticipar sucesos y al segundo hola por tu parte, ellos ya se imaginan que os vais a casar. Por eso se frustran si, al tercer hola, no respondes a sus expectativas y te lo recriminan. Tal vez necesitan atención, tal vez necesitan encontrar novio, tal vez no están equilibrados. Sea por la razón que sea, no es bueno relacionarse con personas que son tan controladoras. Si es así a través del móvil, imagínate cómo será en la vida real.

—Armarizados. No seré yo el que recrimine a nadie que se tome su tiempo para salir del armario, pero sí quien le diga a los habitantes de ese mueble si no creen que sería buena idea que se decidiesen a vivir de una forma mucho más naturalizada. A muchos hombres en proceso de asumirse les viene muy bien usar las apps para conocer a otros gais y darse cuenta de que sus prejuicios sobre los demás homosexuales (homofobia interiorizada) están errados.

Así que soy muy favorable a que alguien en proceso de asumir su homosexualidad use las apps. Pero si te fijas, siempre digo «en proceso de», ya que la clave no es que ese hombre esté o no dentro del armario, sino que, aun estándolo, quiera seguir avanzando hasta vivir su homosexualidad cien por cien naturalizada. Si te encuentras a un «decapitado» (el que no enseña la cara en las fotos porque no quiere que se sepa que es gay), igual resulta ser un hombre encantador después de conversar con él, así que lo mejor es que lo sondees sobre acerca de cómo quiere plantearse el futuro. Si la respuesta es: «Estoy haciendo mi trabajo interno para salir por completo del armario», vamos bien. Lo mismo que si te dice: «No, si yo estoy fuera del armario en todas partes, pero si le llega a mi jefe que ando puteando por aquí, igual no le gusta. Él es muy *gayfriendly* siempre que seamos gais de esos que se casan y follan con la luz apagada, ya me entiendes», porque simplemente prefiere proteger su faceta lúdico-sexual. Pero si la respuesta se parece a: «Nadie puede obligarme a salir del armario», ¡sal corriendo! porque ese hombre te complicará la vida (ver el apartado sobre «novios armariodiscordantes» en el capítulo 15). En cualquier caso, si es solo un polvo, tampoco hay que complicarse la vida profundizando, ¿no? Pues eso, mientras no olvides los límites, igual hasta lo ayudas a cuestionarse su modo de vivir su homosexualidad y lo conviertes en tu «buena obra del día» (estoy siendo irónico, ¡que yo soy el primero que quedo con ellos sin inmiscuirme en sus vidas!).

—Emparejados. Hay parejas que ponen una foto de los dos en la app y dicen «Somos un pack», genial. Son parejas permeables (luego, en el capítulo sobre relaciones sentimentales, aludiré a ellas), que tienen sexo con otros hombres o con otras parejas, que van de frente por la vida. Te invitan a un café y te proponen una sesión de sexo morbosa con los dos. Esta gente es maravillosa y puedes contar con ellos para pasarlo bien y para tener conversaciones de las que aprender. Pero también los hay que usan las apps para ponerle los cuernos a sus novios / maridos. La mitad de las veces no te enterarás y con que te digan que están solteros pero que no buscan pareja, tema zanjado. Pero alguno puede que sí te lo diga, y que te salga con eso de «Estoy sintiendo algo por ti que no siento ya por mi pareja, pero es que no sé qué hacer... Dame tiempo y veámonos». ¡Corre, huye, esfúmate, vuela... y hazlo YA! En las parejas que llevan mucho tiempo es normal que decaiga la pasión, aunque no la intimidad. Muchos buscan la pasión fuera y lo hacen de la manera equivocada: poniendo los cuernos. Si encuentran a alguien que les genera un cierto interés (tú), sienten

esa primera parte de encaprichamiento propio del estado inicial del enamoramiento y lo confunden con amor. Te enredan en su historia y te piden que les des tiempo. Un tiempo en el que ellos se debaten entre si dan o no el paso mientras tú esperas, esperas, esperas... y desesperas. Las situaciones pueden ser múltiples pero, sinceramente, el nuevo suele ser el que se lleva la peor parte. O incluso en el caso de que te lleves al maromo, piensa que te llevas a un maromo que, en lugar de hablar, pone cuernos y se va con otros (no dirás que no te he advertido). A veces, lo mejor es incluir en tu perfil una frase así como «Si le estás poniendo los cuernos a tu novio ni me importa, ni me preocupa, ni me interesa (y, además, por ese orden), pero a mí no me enredes».

—Mentirosos. Hay gente que anda mal de autoestima y que te vende motos al estilo de «Soy presidente de un grupo de empresas y vivo en la zona alta de la ciudad». Luego descubres que no tiene un céntimo en la cuenta y tienes que pagar tú las pizzas de la cena porque «la banda magnética de la tarjeta me está dando problemas». Hay gente que es muy amiga de una docena de personajes famosos o que, incluso, se tiró a ese actor, y hay gente que habla de todo el deporte que hace y de lo sana que es su vida mientras se fuma media cajetilla de tabaco delante de ti o se zampa kilo y medio de colesterol ante tus ojos. ¿Qué te voy a decir que ya no sepas? Hay gente que necesita mentir porque no considera que su vida sea mínimamente aceptable y es gente que tiene mucho trabajo que hacer consigo misma. Dale mi teléfono y ya me encargaré yo (risas), pero no juegues a ser su psicólogo ni vayas de rescatador por la vida. Mereces relacionarte con hombres constructivos, no con gente que no esté haciendo lo que corresponde para estar bien consigo mismo. Y no te sientas mal: no es malo que alguien (él) pase una temporadita soltero, la temporadita que necesite para dejar atrás sus «mochilas».

—Maricas malas. Hay gente que está enfadada con el mundo, ya lo sabes. Por otro lado, las apps son un lugar donde se emplea solo el lenguaje escrito y, a no ser que hagas un uso exhaustivo de los emoticonos, será difícil que puedas expresar el matiz emocional que le quieres dar al texto. Eso se presta a malos entendidos, de modo que quienes quieren entender mal lo tienen muy fácil. Se malinterpretan las palabras y se malinterpretan los silencios. No puedes dedicarte a contestar, por cortesía, a todos y cada uno de los mensajes que te llegan cada día diciéndote «hola» o «woof» o «guapo». No siempre puedes proseguir una conversación para la que no tienes tiempo (porque te pilla trabajando) ni ganas (porque él no

te interesa, ¡no te puede gustar todo el mundo!). La manera más fácil de resolver esta cuestión es no contestar, ya que, como dicen muchos, «No es el fin del mundo si no te contesto: esto está lleno de tíos», aunque algunos no se lo toman nada (pero nada) bien. Los hay que insisten, insisten, insisten y no aceptan tu silencio por respuesta, y hasta se enfadan si no les contestas. Sinceramente, pienso que no contestar es la mejor manera de evitar malos entendidos y pérdidas de tiempo. A mí también me han dejado muchos «hola» sin contestar y no ha pasado nada. Hasta, alguna vez, luego nos hemos encontrado en un bar y nos hemos hecho amigos («Me suena tu cara.» «Sí, te envié un mensaje en Grindr.» «Eh, ops...» «Tranquilo, yo tampoco los contesto todos»). Si alguien quiere montarte un follón, te lo montará hagas lo que hagas. Si no le contestas, porque no le contestas; si no quedas, porque no quedas; si quedas pero no quieres más, porque no quieres más. Siempre te montarán un circo. Solución: ¡huye!

—Enamoradizos. A la semana de haberos conocido os están mandando mensajes con poemas de amor, quieren quedar contigo porque «están convencidos de que tú serías un hombre del que podrían enamorarse», dicen que no quieren sexo, sino mimitos porque el sexo está sobrevalorado y, cuando tú les contestas que «Igual vas un poco deprisa», te espetan que «Eres igual que todos: no sabes comprometerte». En el capítulo 15 te explico el proceso mediante el que se construye una relación y el tiempo que conlleva. También te hablo de lo que es un «amor fatuo», así que te remito a ese capítulo aunque te adelanto que, si crees que conoces a alguien tanto como para saber que podrías enamorarte de él tras tan solo un par de citas, es porque eres un «arrastrero» que va arramblando con todo lo que encuentra a su paso y agarrándose a lo primero que podría servirle para paliar su soledad. Nadie se enamora en dos citas a no ser que esté actuando en una película o esté muy loco. Huye de los enamoradizos. De ellos y de los dos siguientes grupos.

—Zumbados. Siempre digo: «Lo bueno de las redes sociales es que todo el mundo puede acceder a ellas. Lo malo de las redes sociales es que todo el mundo puede acceder a ellas». ¿Quién te dice que ese tipo con el que estás discutiendo y que se siente tan ofendido no está en mitad de un episodio maníaco y, como no le atiendes exclusivamente a él, te ha montado este espectáculo de mensajes recriminatorios? Puedes estar hablando con una persona que esté gravemente trastornada sin saberlo, no te piden un certificado de salud mental para instalarte una app de estas, así que se cuelan tanto los pirados como los «cachos de carne», que carecen

de educación, modales, comprensión lectora, ortografía… Siento mucho si parezco despectivo cuando lo que pretendo es ayudarte a que seas selectivo y no dejes entrar en tu vida a personas que puedan molestarte (a veces, gravemente). Son lo que, en el mundo de los foros se conocen como «trols»: esos usuarios que te envían mensajes provocadores, con intención de molestarte. A veces ellos lo hacen por simple diversión y, mientras les sigas la corriente, tú estarás cabreado y ellos en su salsa. No tienen remedio, no quieren más que joderte y, como suele decirse de ellos, lo mejor es *Don't feed the trol* (No alimentes al trol), así que ya sabes lo que tienes que hacer: ¡bloquearlos!

—Chantajistas emocionales. Un chantaje emocional es una situación donde la única forma que tienes para escapar de la emoción perturbadora que estás experimentando es haciendo lo que el chantajista quiere que hagas. Esa emoción te la ha desencadenado el chantajista. Yo digo algo para que tú te sientas mal y la única forma de que dejes de sentirte mal es haciendo lo que yo quiero que hagas. Ejemplo: quedas con un chico, detectas que es uno de esos que está deseando echarse novio porque se siente muy solo y, a la hora de despediros, te dice: «Ahora harás lo que todos, pasar de mí y no llamarme». Todos sabemos que, cuando te dicen que «eres como todos», te están diciendo que eres algo malo. Te están diciendo que eres de «esos desalmados superficiales que no miran el interior ni se toman el tiempo de conocerte, que te usan como un kleenex durante un rato y luego se olvidan de ti». Y que te digan eso, naturalmente, te hace sentir culpable si eres vulnerable al chantaje emocional (cosa habitual en el 80 por ciento de los gais). La única forma de escapar de esa sensación de culpabilidad es no actuando «como todos», así que para no sentirte como un villano lo llamarás, ¡tal y como él quiere! Pronto te verás enredado en una retahíla de mensajes, llamadas y citas que no deseas y que, sin lugar a dudas, conducirá a que le digas, más tarde de lo que desearías, que no quieres seguir quedando. Por lo tanto y para atajar, lo mejor es que le contestes, desde el primer momento, algo como: «Eso es chantaje emocional, cielo, y si a todos les dices este tipo de cosas, no me sorprende que no te vuelvan a llamar». Cuando él comience (que lo hará) a desbarrar y mostrarse indignado por lo que le has contestado, salte por la tangente ¡y huye!

—Gente normal. ¡Te juro por mi madre que existe! En las apps también hay gente maravillosa (¿no estás tú?). Aunque no te lo creas, las apps sí que posibilitan encontrar amistades e, incluso, el

amor (muchos de mis amigos emparejados se conocieron en una app y les está yendo muy bien). El problema es que, quizá, lo de sacar novio de Gridr o similares no es lo más frecuente. Pero que no sea frecuente no significa que no sea posible. Lo importante es que sepas entender que la gente no quiere complicarse la vida y que si están allí no es para tener citas románticas contigo sino sexo. Digamos que las apps son el suministrador de sexo lúdico y descomprometido también para la gente normal y que todo va a depender de cómo transcurra vuestra cita sexual. ¿Hay química y atracción sexual mutua? ¡Habemus amante! ¿Además hay buen rollito y ganas de seguirse viendo y hacer cosillas juntos y a solas (cine, cena, viaje)? ¡Tenemos un candidato a novio! ¿Que solamente hay buen rollo, compartimos aficiones y te apetece quedar con él para un cine o salir a tomar algo? ¡Tenemos candidato a amigo! Lo importante, en este caso, es que analices qué tipo de sentimientos te despierta ese hombre concreto y que, siendo honesto con esos sentimientos, le ofrezcas un tipo de relación consecuente con lo que sientes. No te puedes enamorar de todo el mundo ni todo el mundo se puede enamorar de ti. Pero con todos puedes tener un buen trato y puede que una amistad. Si hay un algo más, vive el cortejo y disfrútalo y, si no lo hay, sé honesto contigo y con él. Todos nos evitaremos enredos y el mundo de los maricones será un mundo un poco más feliz.

Como ves, la regla de oro es: detecta a los trols y huye de ellos. Con los demás, sé tan amable como lo serías en tu vida cotidiana y permítete conocerlos.

EL CANCANEO[75] ANTES DEL *SMARTPHONE: CRUISING*

Antes de que los *smartphones* nos llevasen los ligues a casa, los hombres que querían tener sexo hacían *cruising.* Esta es una forma de encontrar ligue que consiste en cruzarse con otro hombre, intercambiar miradas y seguirse hasta un punto en el que se puedan tener relaciones sexuales. Habitualmente los lugares de *cruising* son las zonas más apartadas de algunos parques y los encuentros se producen de noche. Vas al parque, paseas hasta cruzarte con alguien que te gusta y, si es recíproco, os hacéis alguna señal y camináis hasta detrás de (por ejemplo) unos arbustos tupidos, donde folláis u os dais unas chupaditas. Los parques no son los únicos sitios en los que se hace *cruising,* también están las áreas de descanso de las autopistas, algunas playas, bosques y los lavabos públicos. Los heterosexuales también lo practican aunque suelen hacerlo en parejas donde la mujer va acompañada de su marido

para tener sexo con más hombres. El término para denominar el *cruising* heterosexual es *dogging*.

Durante demasiados años, hacer *cruising* en los urinarios públicos fue la única alternativa que muchos hombres gais tuvieron para poder conocer a otros hombres. Los documentos sobre las épocas en las que la homosexualidad estuvo prohibida son muy ilustrativos al respecto (Olmeda, 2004). Era imposible cortejar a un hombre en un bar, ¡ya no digamos en el trabajo!, así que solo nos quedaban estos espacios donde los que iban eran tan gais como nosotros. El *cruising,* en este sentido, era un «espacio seguro» al que podías recurrir, puesto que al ser frecuentado solamente por otros homosexuales servía para conocer a alguien como tú cuando aún no existían bares de ambiente. Es lo mismo que ocurre aún hoy en algunos pueblos o ciudades pequeñas donde no existe ningún tipo de circuito de locales de ocio. En estos momentos, Internet es una buena alternativa (ya has visto lo que dan de sí las apps) pero, hasta ahora, el *cruising* era uno de los pocos espacios donde conocer a otros gais. A menudo las relaciones consistían en llegar, enseñarse las pollas, meterse en el cubículo, echar un polvete y regresar de vuelta al armario con tu mujer y tus hijos. A veces, no tan frecuentemente, los encuentros iban más lejos y se convertían en una relación sentimental. Pero siempre eran relaciones que debían esconderse, cosa que ha hecho que los gais no tengamos apenas entrenadas nuestras habilidades de cortejo y que esta ausencia de demostraciones de afecto perjudique el modo en que entretejemos nuestros vínculos con otro hombre cuando queremos construir una relación con él.

También es cierto que el *cruising* tiene mucho de sexo lúdico y, como ya hemos visto a lo largo de este capítulo, si algo hemos hecho bien los gais es aprender que se puede (y debe) tener sexo lúdico en esta vida. El problema, según lo veo, no es tener sexo lúdico con otros hombres. El problema, como veremos más adelante, se produce cuando el *cruising* es todo lo que te atreves a acercarte a otro hombre homosexual por miedo a tu propia homosexualidad o por miedo a tus sentimientos. El problema es que no sepas profundizar en tus relaciones y te conformes con saciar tu necesidad fisiológica haciendo *cruising*.

Y, ahora, una nota: si haces *cruising* por diversión, el resto de este apartado no es para ti: ¡pasa de él y vete al siguiente apartado! Pero si no lo haces por diversión sino porque no te atreves a asumirte como gay, entonces sigue leyendo.

A menudo, el *cruising* es todo lo cerca que un hombre gay que

aún no se ha aceptado a sí mismo se permite estar de otro hombre gay. Como recordarás del capítulo 4, una de las tareas importantes que un hombre gay tiene que realizar al inicio de su trayecto personal es la de dejar de sentirse incómodo por ser visto en compañía de otros gais, y ese paso conlleva diferentes niveles, que van desde no sentirse incómodo por ser visto en compañía de gente «a la que no se le nota que es gay» hasta llegar a poder hacerse fotos abrazado a una *drag queen* encaramados a una carroza del Orgullo.

Hasta cierto punto, es natural que así sea si tenemos en cuenta el hecho de que, en muchos contextos familiares y sociales, ser homosexual es algo de lo que «tampoco hace falta alardear» (ver capítulo 16), por lo que el chico gay ha recibido entrenamiento para pasar desapercibido, para que nadie sepa que lo es. Ha sido entrenado para ocultarse y sentirse muy incómodo ante la idea de que se le note su homosexualidad. Aquí sí que tenemos un problema, porque no es bueno para la autoestima de nadie sentir que debe esconder algo tan nuclear como sus afectos. Ello te impide entrenar tus habilidades de cortejo y, sin ellas, es complicado sentirse seguro para conducir adecuadamente esa relación sentimental duradera que te encantaría iniciar. Así, si bien el *cruising* tiene un componente de aprendizaje en el sentido de que «el hombre gay comienza a conocer a otros hombres gais mediante relaciones esporádicas que ejecutan guarecidos tras los matorrales» (vuelve a leerlo pero con voz de locutor de *National Geographic,* verás qué risa), uno debería tener muy claro que no podrá evolucionar como ser humano maduro si no se atreve a romper aquellas barreras psicológicas que le impiden relacionarse con otros gais en otros contextos. Además, si todo lo que encuentras en los lugares de *cruising* es a gente con ganas de divertirse pero no de comprometerse, o a gente en proceso de superar su miedo a que se les identifique como gais, caes en el riesgo de elaborarte una idea distorsionada sobre lo que significa ser homosexual. Puedes terminar pensando que «todos los gais son así» y que no merece la pena avanzar en el proceso de aceptación de tu homosexualidad «si eso es todo lo que vas a encontrar».

¿Cómo son los gais que hacen *cruising*? Pues lo mismo que los demás gais: cada uno de su padre y de su madre. Cuando uno piensa sobre personas que van a un bosquecillo (o a unas dunas) a cruzarse con otros señores y ver con cuál de ellos puede tener sexo anónimo, se elabora una representación mental de estos en la que se incluyen fácilmente adjetivos como promiscuos, superficiales,

tarados, armarizados, confundidos, divertidos, estresados, infieles, apresurados y adictos al sexo. Si esperas encontrar marido detrás de los matorrales, permíteme decirte que no estás siendo muy realista sobre dónde debes tirar la caña ni sobre tus expectativas. Puede que ese chico esté allí porque aún no se atreve a asumir que es homosexual y necesita probarlo para ver si es eso lo que le gusta. Así que hasta que ese muchacho esté por la labor de presentarte a sus padres quedan varias generaciones de iPhone. También te puedes encontrar con un hombre que tenga clarísimo que es gay, que está totalmente fuera del armario, pero que ha ido al bosque a echar un polvo sin complicaciones y que no está buscando emparejarse. Él ha ido a divertirse y no a buscar novio. Para eso ya tiene sus cenas en casas de los amigos o los bares de ambiente. Cuando lo llames al número de móvil que te dio al acabar de follar, no te sorprendas si te contesta una señora de Cuenca que afirma no conocer a ningún Arturo. Y también te puedes encontrar a alguien con pareja. En ese caso, si das con un gay que tiene pareja abierta y ha ido a echar un quiqui, la cosa igual queda hasta divertida. Pero si te has encontrado con un gay que le está poniendo los cuernos a su novio, o incluso, ¡horror!, con un supuesto heterosexual que está engañando a su mujer, prepárate a verlo correr cuando le insinúes quedar otra vez. Te puedes encontrar de todo en una zona de *cruising* pero, probablemente, no a gente que quiera tener relaciones más profundas: ese no es el sitio donde buscarlas, este es un sitio en el que divertirse. Si no superas tu miedo a ser visto en lugares de ambiente o asociaciones y a relacionarte con otros hombres gais en contextos mucho más abiertos, difícilmente podrás salir de un mundo que no te ofrece lo que necesitas. Busca ayuda, haz un esfuerzo pero, sobre todo y ante todo, sé realista y no culpes al «mundo gay» de que tú no seas capaz de superar tu vergüenza (tu homofobia interiorizada) para poder relacionarte en otros lugares.

De nuevo te pido que recuerdes que lo que nos hace gais no es con quién follamos sino de quién nos enamoramos. No es el sexo, sino el afecto, lo que nos hace gais. Así, intentar conocer la propia naturaleza exclusivamente por medio del sexo está bien, pero es algo incompleto. El *cruising* es lo que es: un refugio para algunos, una diversión para otros y un entretenimiento para la mayoría. Pero no una herramienta de socialización para (casi) nadie. Y esto es así aunque, a veces, puedas hacer amigos entre los matorrales. Haciendo *cruising* puedes satisfacer una necesidad sexual temporal, aprender sobre tu eros, experimentar o relajarte. Pero no encontrarás mucho más que diversión puntual (que no es poco,

claro). La experiencia humana es mucho más amplia que una sola de sus facetas y la homosexualidad, naturalmente, es mucho más que el *cruising* o el sexo. El sexo lúdico es maravilloso y el *cruising* es morboso y divertido. Practícalo decididamente y sin complejos. El *cruising* está bien. Lo único que te pido es que te atrevas a ir más allá si es que el *cruising* es el máximo contacto con otros hombres que te permites.

Si vas a la playa, verás a los que no saben nadar mojándose los pies en la orillita, nunca los encontrarás dentro del mar, ni jugando al waterpolo ni haciendo pesca submarina. Hay un universo entero de emociones y experiencias que te estarás perdiendo por no aventurarte en el terreno del afecto y las emociones. Mientras el sexo anónimo sea el límite máximo que estás dispuesto a asumir para relacionarte con otros hombres, mientras no aprendas a interesarte por alguien, darle la oportunidad de conoceros, atreverte a presentarle a tu familia o definirte como homosexual públicamente, te seguirás perdiendo la posibilidad de emocionarte de verdad, de sentir un apoyo sólido en tu vida, de sentirte satisfecho, de dejar de experimentar ese vacío permanente. ¿De verdad no te animas a ir más allá del *cruising*?

Activos, pasivos y versátiles: sí, también hablamos de eso

En todos los años que llevo escribiendo, nunca había publicado nada sobre los roles sexuales en los hombres gais. Ni yo me lo puedo creer, porque mira que soy de los que defienden la idea de que, para algunos hombres, este rol está muy marcado y no se trata de una constricción impuesta por el modelo heterosexual (cada vez que algún maricón se pone a hacer filosofía, muere un gatito). He atendido a muchos hombres que tenían problemas con su sexualidad porque les costaba asumir que son pasivos y nunca tenían encuentros satisfactorios porque querían ser penetrados pero se sentían avergonzados de pedirlo (si el rol sexual fuese una imposición heterocéntrica y machista, ellos no sentirían tanto deseo de adoptar un rol que la sociedad les dice que es denigrante). El culo da placer y no hace falta complicarse tanto la vida con ideologías. Por eso, me he ido a la evidencia científica (de nuevo) para repasar lo que dicen los datos objetivos sobre el rol sexual en hombres gais. Debo anticiparte que estos estudios se hacen no por curiosidad morbosa sino para entender los factores que inciden en la extensión de ITS en nuestra comunidad, siendo la versatilidad un factor de enorme importancia en este asunto, como verás en el capítulo 14.

Lo primero que aprendí es que si escribes *top* y *bottom* en un buscador científico, los resultados que obtendrás estarán relacionados con la física cuántica y el apasionante mundo de los quarks. Así que mejor pregunta por *gay sexual positioning* o por *gay pattern attraction*. En ese caso sí que encontrarás información relevante que incluye cosas tan interesantes como las siguientes:

- Para muchos hombres gais, es posible ser versátil[76] (alternar su rol sexual actuando como activo o pasivo según las circunstancias). Es, de hecho, una de las estrategias de prevención del VIH que se ha estudiado en lugares como Nueva York (Halkitisa, Moeller y Pollock, 2008) o en Australia (Jin, Prestage, Mao, Poynten, Templeton, Grulich y Zablotska, 2015).
- En algunos estudios se muestra que el porcentaje de activos o pasivos es menor que el de versátiles. En su estudio con 856 gais australianos, Lyons, Pitts, Smith, Grierson, Smith, McNally y Couch (2011) encontraron que el 83 por ciento de los participantes habían mantenido tanto sexo receptivo como

insertivo y que, de estos, el 57 por ciento eran altamente versátiles. Analizando estos números encontramos que de toda la población gay estudiada:

  - solo el 17 por ciento se autodefine como exclusivamente activo o exclusivamente pasivo.
  - el 47,31 por ciento es totalmente versátil.
  - el 35,69 por ciento es versátil con preferencia por un rol (lo que, en el argot, llamamos ser «versátil más pasivo» o «versátil más activo»).

- Análogamente, Wei y Fisher-Raymond (2010) demuestran que, en la ciudad de San Francisco, el autoetiquetado en lo referente al rol sexual anal continúa siendo un aspecto importante de la identidad para muchos hombres gais. En sus datos, un 42 por ciento se definía como versátil, un 21 como pasivo y el 37 por ciento restante como activo, si bien estas preferencias no suponían que mantuviesen el rol en todas sus relaciones sexuales, dándose siempre un cierto grado de versatilidad.
- En un curioso estudio, Grov, Parsons y Bimbi (2010) afirmaban algo que he encontrado en mi consulta: el tamaño del pene influye en el rol sexual. Los gais que tienen un pene por debajo de la media suelen hacer de pasivos y los que tienen el pene más grande, de activos. Como señalaban los autores, «estos datos destacan la importancia de entender mejor, al nivel de personas reales, las consecuencias de vivir en una sociedad falocéntrica». Pero debe señalarse, no obstante, que esa afirmación tiene poca representatividad porque solamente el 7 por ciento de la muestra sentía que su pene fuera menor que la media, mientras que un 53,9 por ciento de los 1.065 hombres gais encuestados afirmaban que su pene estaba en la media y, dentro de ese grupo, había muchos pasivos.
- Ser pasivo o activo no guarda relación con los estereotipos de afeminamiento o masculinidad. Su relación con las preferencias de género en la infancia o en la adolescencia es despreciable.[77] Esto significa, en argot, que existen activos con pluma y machos pasivos: el rol sexual solo guarda relación con la preferencia a la hora del coito y con sentir más estimulación en el pene o en el ano. Hay quienes podemos sentir un extraordinario placer anal y quienes no

sienten nada apenas en su próstata pero sí disfrutan de la estimulación de su pene. Debido a esas mayores sensaciones en diferentes lugares de nuestra anatomía, preferimos un tipo u otro de rol anal. Esas fueron las conclusiones a las que llegaron Wegesin y Meyer-Bahlburg (2000) a la vez que reconocían que «autoetiquetarse como activo o pasivo continúa siendo una práctica frecuente entre los hombres gais de Nueva York para comunicar su preferencia por el sexo insertivo o receptivo», a la vez que advierten que preferir no significa que, exclusivamente, solo penetren o solo sean penetrados.

- Un estudio muy interesante (Yee, 2002) nos dice que, en líneas generales, los pasivos se sienten atraídos por hombres más estereotípicamente masculinos (mayores que ellos, más altos, de más envergadura corporal, más peludos) y que los activos suelen preferir hombres más estereotípicamente femeninos (más jóvenes, más bajos, más delgados y lampiños). Un paciente me contó que había tenido sexo con un chico tipo *twink:* delgado, lampiño y algo más joven que él. En un momento dado, el chico se le puso detrás, como si lo quisiera penetrar y mi paciente le dijo: «Perdona, ¿adónde vas?, ¿tú cuándo has visto a un caniche montando a un dóberman?», y me terminó explicando: «Si hubiese sido un alemán o un noruego…, grande, barbudo, entonces, bueno». ¿Qué decir? ¡Cada uno con sus preferencias! Pero, desde luego, es un caso ilustrativo de los tipos explicados en este estudio. No obstante, debo puntualizar que me consta cómo muchos activos se vuelven absolutamente locos por follarse a un tiarrón peludo y musculado.
- Moskowitz, Rieger y Roloff (2008) encontraron que, en efecto, para muchos hombres homosexuales, el rol está muy marcado y que, sistemáticamente, los que se autodefinen como activos prefieren prácticas insertivas, mientras que los que se autodefinen como pasivos prefieren prácticas receptivas. En el caso de los versátiles, la ambivalencia era igualmente sistemática. Hallaron, además, que esta preferencia no solo se daba en relación al coito sino también en otras prácticas como la lluvia dorada o el *fist fucking*.

Así, podemos concluir que el rol sexual es importante para muchos hombres gais pero que existe una gran versatilidad dentro de nuestra comunidad. En los hombres en los que ser pasivo o

activo es un rol más fijo, además de la preferencia a la hora de practicar el sexo anal, suele tener que ver con la actitud en muchas otras prácticas y, también, con algunos rasgos de personalidad. En aquellos hombres en los que el rol anal está muy definido es bueno ser honesto sobre él: quien prefiere ser penetrado, añorará serlo si su pareja es igualmente pasivo, y el activo rara vez disfrutará de ser penetrado. También el versátil puede echar de menos ir intercambiando roles si su pareja sexual es exclusivamente pasivo o exclusivamente activo. Añadiré que, si bien uno puede plantearse ser flexible en el momento de tener sexo esporádico, a la hora de establecer una relación estable el rol cobra más importancia y puede convertirse en un obstáculo para una sexualidad satisfactoria. Muchas parejas llegan a mi consulta porque no se sienten satisfechos en el rol que pueden desempeñar entre ellos. La mala noticia es que raramente podemos cambiar esa preferencia. Me he encontrado con muchas parejas de activos que no tienen sexo anal porque ninguno se siente satisfecho siendo penetrado y añoran poder penetrar a otro, y lo mismo, pero en sentido contrario, en parejas de pasivos. Y también he encontrado insatisfacción en parejas donde el versátil se frustra por la rigidez sexual de un novio que no puede dejar de ser exclusivamente activo. Un consejo es que empieces tu relación con alguien con quien seas sexualmente compatible, o que estés preparado para saber que se avecina una tormenta.

Pasivofóbicos interiorizados y activos inseguros

Cada vez que alguien en la calle me dice: «Ay, no seas pasiva», suelo recordarle que los activos no se quejan de que haya pasivos en el mundo, así que el suyo es un comentario de pasivo que se autorrechaza. Y no es el único. Me encuentro con frecuencia a hombres que viven muy infelizmente su rol sexual (ese que, según los estudios, algunos tienen muy marcado). Me encuentro con pasivos que se avergüenzan de ello y de supuestos activos que, en realidad, no se atreven a probarlo. Estos suelen ser hombres que durante sus encuentros sexuales sienten el deseo de actuar de pasivos pero se sienten avergonzados de «poner el culo». También es frecuente que me expliquen que, durante las masturbaciones, imaginan estar desempañando un rol que luego, en la vida sexual, no se atreven a desempeñar. Quisieran pero no pueden o se sienten muy perturbados al intentarlo. Y son conscientes de ello. En el capítulo 9 hablé de la plumofobia y en el capítulo 8 expliqué cómo el machismo impregna la homofobia al denigrar al hombre que «adopta el papel de una mujer». Como decía allí, «poner el culo» es una de las cosas más vergonzantes que, según la homofobia, un hombre puede hacer. Y en el rechazo al propio rol pasivo o al simple goce anal es donde esa homofobia y su machismo muestran más claramente su efecto. En realidad, no aceptar su propio deseo de ser penetrado (con el que fantasea y tiene orgasmos muy intensos durante sus masturbaciones) es una de las muestras de su homofobia interiorizada.

Aún demasiados hombres viven la sexualidad desde la dominación del otro y hay quienes van de «activazos» pero que, en lugar de ser los potentes bombeadores que pregonan, son unos homófobos interiorizados. Una cosa es que seas un buen amante y que te guste proporcionar placer anal a tu pareja y otra, bien distinta, es que rechaces el cuerpo de tu amante por culpa de que sigues sintiéndote incómodo con tu sexualidad. Muchos me dicen que, cuando están en la cama, «chupándole la polla a un tío, se me aparece la imagen de mi padre, como si me estuviese viendo… Y siento como si él me mirase con asco, repugnándole que su hijo esté comiendo rabos como una perra. Así que imagínate». Un paciente del norte de África, me decía que tenía un truco para distinguir a los activos de los que tenían homofobia interiorizada: «Yo siempre les pregunto si la chupan. Si lo hacen, son activos. Si dicen que ni de coña, es que tienen homofobia interiorizada». Me pareció un

sistema rápido: una cosa es que te guste penetrar porque te dé más placer y otra muy distinta que te provoque repulsión el pene de tu novio o consideres que es humillante hacerle sexo oral. Fácil, ¿verdad?

En estos casos, es muy importante hacer un trabajo profundo de superación de la homofobia interiorizada antes de empezar a trabajar en la parte que tiene que ver tanto con el vivir asertivamente tu deseo sexual hacia otros hombres como si nos centramos exclusivamente en el hecho de ser pasivo. Antes de que un hombre pueda comenzar a hacer ejercicios para entrenar la musculatura anal (ver ficha al final del capítulo), debe haber superado su pudor a adoptar la postura a cuatro patas por sentirse indigno. Y es importante que vaya trabajando las voces interiorizadas que ha ido acumulando. Hay mucho trabajo, como te imaginarás, para superar la vergüenza de tener sexo con otro hombre. Pero que haya mucho trabajo no significa que no esté a tu alcance superarlo, y te aseguro que puedes recorrer el camino que te conduzca a ser todo un *power bottom*.[78]

Por otra parte, tenemos a los hombres que se sienten inseguros ante la idea de penetrar a otros por más que les encantaría. Un chico me contaba que él siempre había hecho de pasivo por comodidad («Te pones y no tienes que encargarte de hacer nada»), pero que le gustaría penetrar más a menudo si se sintiera seguro de su pericia. Otros suelen decirme que no se atreven a plantearlo a sus parejas sexuales porque sienten que tienen la polla demasiado pequeña para dar placer, y, finalmente, me encuentro con un grupo de hombres que tienen miedo a perder la erección y que sea su flacidez la que no les permita dar placer. Así que, por inercia, por prejuicios sobre su tamaño o por miedo a perder la erección, el mundo se pierde unos cuantos activos. Y puesto que no es su decisión ni su preferencia sino su incomodidad la que está haciendo que ellos no se decidan a penetrar, los ayudo a reconducir su situación.

A no ser que tu pene sea tan pequeño que impida una penetración, cualquier tamaño puede causar un gran placer en el ano de otro hombre. La próstata se encuentra a unos 4-5 centímetros del ano, así que un pene de tamaño medio (recuerda que la media es de 13,5 centímetros) es más que suficiente para estimularla. Lo importante, lo único y verdaderamente importante, es que tú sepas dilatar a tu pareja, lo lubriques bien, seas morboso y estés pendiente de su respuesta. Si sabes comunicarte con él, le darás placer sí o sí. Y te lo dice uno que se ha corrido con pollas de

todos los tamaños.

Folla bien

Y, sí: por fin. Hemos llegado a esa parte en la que hablamos de cómo follar bien (que es lo que tú estabas buscando desde que abriste el capítulo, ¿no?, jejeje). Compartiré contigo algunas reflexiones, consejos y datos con la intención de mejorar tu felicidad sexual y que dejes de ser una *mariquieta* en la cama.

Adiós a la vergüenza

Si algo no tiene cabida en el sexo es la vergüenza. Ni la vergüenza de lo que haces, ni la vergüenza de lo que dices, ni la vergüenza de quién eres, ni la vergüenza de cómo eres. Todo lo que ocurra entre dos adultos (o tres adultos, ¡o más adultos!) que consienten es apropiado. Incluso aquello que, en principio, podría parecerte raro (como el sexo cañero) puede tener una razón de ser perfectamente lógica aunque tú no la entiendas. Como recordarás, venimos de una cultura sexofóbica y, por tanto, hemos interiorizado unos criterios de valoración negativos sobre los actos sexuales. Para muchos, si algo conduce a la excitación y al placer ya es malo. Muchos otros, aunque no lo piensen específicamente así, así lo viven y, por tanto, así lo sienten.

Muchos hombres gais viven dicotomizados por su sexualidad: por una parte, está lo que para ellos sería asumible públicamente (aquello que contarían a unos amigos) y, por otro, aquello que les excita sobremanera pero que jamás se atreverían a decir en público. Me encuentro con muchos hombres que viven el sexo conflictivamente y que, donde más les afecta, es en la sexualidad vinculada. Eso significaba que eran capaces de tener sexo salvajemente morboso (y ser muy cerdos) con desconocidos, pero jamás con sus parejas por miedo a lo que pudieran pensar de ellos. Con un desconocido no había problemas por decirle que le gustaba que le dieran caña (o darla) y que le gustaban los azotes (darlos o recibirlos) o escupirse. Con un desconocido no les importaba emplear el lenguaje soez o jugar con la lluvia dorada. Con un desconocido se sentían cómodos para proponerle todo tipo de juegos sexuales, fantasías, morbos, escenificaciones. Con sus novios no podían. Con sus novios tenían pavor a que, si les planteaban un sexo más allá de lo tradicional, se hiciesen una idea equivocada de ellos, pensasen que son unos guarros promiscuos.

Este es un problema bastante latino. Uno de mis rolletes, criado en Holanda, me decía que en el norte y centro de Europa la

tendencia era la contraria: con desconocidos el sexo era mucho más *light* que el que te atrevías a proponerle a alguien como tu novio, con quien ya tenías confianza. De hecho, él se sorprendía de lo que sucedía en España. Lo peor de todo es que, si con tu novio es pura vainilla sin nada de aliciente, se vuelve aburrido y, como no os atrevéis a decir lo que de verdad deseáis, ahí seguís. En muchos casos terminái con cuernos o abriendo unas parejas que, si tuvieseis la suficiente confianza, aún darían mucho juego sexual. En no pocos casos, el problema puede agravarse ya que, cuando algunas parejas empiezan a flaquear en la cama, en el resto empiezan a tener problemas también. Te puedo decir que mis parejas de amigos que mejor funcionan sentimentalmente (los más románticos y los que más se quieren) son los que más cerdos se ponen cuando follan. Por tanto, y en resumen, si quieres que tus relaciones sentimentales funcionen, arráncate cualquier rastro de vergüenza que pudiese quedarte de la educación represora que recibiste y déjate fluir como el «delicioso pervertido» que eres. Tu salud emocional te lo agradecerá.

EL SEXO ES UN LENGUAJE: COMUNÍCATE (Y DIME «PUTA», QUE ME EXCITA)

El sexo no debe conocer la vergüenza ni para lo que se hace ni para lo que se dice. Acércate a tu novio por la espalda y dile: «Cada vez que mi mirada tropieza con tu cuerpo, siento la sangre arremolinarse por mis cuerpos cavernosos y expandir las dimensiones de las venas de mi miembro viril hasta marcarse potentemente bajo su piel». Te mirará con cara de «Niño, tú *t'has comío* algo *caducao*» (¿verdad?), pero si lo que le dices es: «Maricón, te veo y se me ponen las venas de la polla como un pantalón de pana», seguro que, como mínimo, te mete un morreo.

Hay un bolero precioso, de Armando Manzanero, que Luis Miguel canta en uno de sus discos de los 90:

Voy a apagar la luz
para pensar en ti
y así, dejar volar
a mi imaginación.
Ahí donde todo lo puedo,
donde no hay imposibles,
qué importa vivir de ilusiones
si así soy feliz.
Cómo te abrazaré,
cuánto te besaré,

mis más ardientes anhelos
en ti realizaré.
Te morderé los labios,
me llenaré de ti
y por eso voy a apagar la luz,
para pensar en ti.

Traducción: esta noche me casco un pajote a tu salud.

El lenguaje lírico está muy bien para la lírica pero no para follar. Cuando queremos despertar o compartir ternura, empleamos un lenguaje que exprese esa ternura, pero si lo que queremos es excitar a nuestra pareja sexual, debemos cambiar el registro y emplear un lenguaje explícitamente sexual y, si te cuesta, te lo tendrás que trabajar. Durante muchos años fueron necesarios los eufemismos para hablar del deseo sexual en cualquier manifestación artística. Pero el eufemismo no es natural; de hecho, el empleo de un eufemismo implica que las cosas se hubiesen querido decir de otra manera pero que, como hay una parte de la sociedad que no las considera correctas, se emplea un término distinto. En nuestro país (y en gran parte de América Latina), las dictaduras militares asociadas al catolicismo reprimieron severamente cualquier alusión sexual en las canciones, novelas, y así, en nuestra cultura quedó la impronta de que el lenguaje directo era un lenguaje de mal gusto y que no se podía emplear con personas a las que querías causar buena impresión. El efecto final fue que nos enseñaron a ser pacatos en la cama con las personas que amábamos, ¡justo lo contrario de lo que cualquier buen sexólogo te recomendaría!

El lenguaje es importantísimo para un buen sexo. Si miras una retransmisión deportiva sin sonido, ¿tiene el mismo efecto? ¿Te emocionas igual? ¡En absoluto! De la misma manera, el lenguaje oral apoya el sexo. Cuando se dicen tacos en la cama tipo «Así, puta, ¡qué bien te mueves!», lo que tu cerebro entiende es «Bravo por ti, hombre gay que tienes una sexualidad tan desinhibida y desbordante. ¿Sabes?, te mueves de una forma que me produce un placer inigualable. Por favor, continúa así que me enloqueces», pero de una forma mucho más impactante. Tu amante está explicitando tu capacidad de provocarle placer y darle morbo. Al emplear un taco, la connotación emocional juega a tu favor provocándote sensaciones más intensas al sentir que estás rompiendo los límites de lo «correcto» y entras en el terreno de los «niños malos». Y eso

excita, de forma que sumas excitación más excitación. E invitas a tu compañero a participar de esa excitación al compartir con él tu lenguaje soez.

La clave para las relaciones sexuales satisfactorias reside en la comunicación honesta. No hay otro truco ni más técnica que aplicar. El sexo nace contigo y, excepto determinados casos, tienes todo lo necesario para mantener relaciones sexuales satisfactorias. Tu cuerpo entero es el órgano con el que te comunicas. Yo sostengo que la sexualidad es un lenguaje y que, como en la lengua oral, venimos al mundo con unos sistemas cerebrales y unos órganos que nos disponen para tener sexo. Para el lenguaje oral contamos con áreas como la de Wernicke y con las cuerdas vocales, que nos permiten entender lo que otro ser humano nos dice y expresarnos verbalmente para que nos entiendan a nosotros. Paralelamente, para el sexo contamos con las áreas cerebrales del hipotálamo que se relacionan con la orientación sexoafectiva o con el impulso sexual, con los varios estímulos de nuestra excitación y con las zonas erógenas (no solo los genitales), que nos permiten entablar un diálogo sexual con otro ser humano.

Como decía antes, hablar, comunicarse, decirse cosas mientras se tiene sexo, amplifica la emoción que se está viviendo. Pero no solo eso: un amante que está pendiente de tus reacciones y te las reverbera con sus comentarios, multiplica tu placer. Si te hace algo que te gusta, tú reaccionas; él te dice algo del tipo «Huuuum, a mi nene le gusta que le toque los pezones, qué biennnn», tú te enciendes y le pides más. Un amante que está pendiente de si se te eriza el vello con alguna de sus caricias para insistir en ellas es un amante con el que sientes complicidad…, ¡sientes química! Y, como nadie es adivino, hasta que no os comuniquéis, tú y tus amantes no sabréis cómo daros placer. Por eso hay veces en las que, antes de quedar, chateamos para decirnos lo que nos gusta y acordamos determinadas fantasías o morbos. Por eso, cuando llevamos varios encuentros con alguien es cuando comenzamos a tener un sexo que nos enloquece y, por eso, cuando la casualidad nos proporciona un primer encuentro con alguien con el que el sexo funciona magistralmente, algo se nos mueve y nos hace prendarnos de él.

Por todo ello, la mejor manera de tener un buen sexo es comunicándote: hablando, preguntando o, simplemente, estando muy atento a las reacciones de tus parejas y exteriorizando lo que te hacen sentir. Un buen follador sabe gemir y jadear…, tanto si es activo, como pasivo o versátil.

Yo soy muy partidario de, en lo relativo al sexo, probarlo todo. Aunque solo sea una vez en la vida (si bien mis visitas no se tragan que la lata de Crisco de mi nevera sea «de una única vez que…»). El sexo es genial en todas sus vertientes y hay cosas que, hasta que no las pruebas, no sabes que te encantan. A mí me ha pasado un par de veces que me he dejado llevar y he descubierto unos morbos muy interesantes, y todo aquel que se atreve a explorar su sexualidad desacomplejadamente me contesta lo mismo: «Puede que no repita, pero no estuvo nada mal». Algunos se aficionan a repetir, otros descubren un mundo. En todos los casos, aprenden sobre su cuerpo y sus morbos. Y eso está bien. Porque las diversas prácticas sexuales ofrecen todo un universo de placeres por descubrir.

En un estudio recopilatorio previo, recogí las prácticas sexuales narradas en cien relatos eróticos, disponibles en una web de sexo.[79] Sí, desde luego, es cierto que se trata de fantasías y no de una encuesta, pero la utilidad del recuento reside en que nos permite recoger el abanico de prácticas sexuales homo. Con cada práctica, incluyo el porcentaje de relatos en los que aparecía. Las frecuencias fueron: felación (97 por ciento), penetración con eyaculación dentro (61), besos (36), ingerir semen (36), masturbación (28), penetración con dedos (24), caricias (23), penetración sin eyaculación dentro o con condón (18), beso negro (18), eyaculación facial (10), masaje erótico (9), masturbación a sí mismo (6), masaje no erótico (3), doble penetración anal (2), lluvia dorada (2), usar juguetes sexuales sin incluir dildos (2), *bukkake* (1), penetración con dildo (1), tortura de testículos (1) y enemas (1 por ciento). No aparecían en este recuento otras prácticas como la asfixia erótica, el *bondage,* el *creampie,* los azotes, latigazos, el *scat* ni el *fist.* La metodología del muestreo es evidentemente endeble, pero es suficiente para tener una cierta aproximación inicial al tipo de prácticas que más frecuentemente nos excitan o, por decirlo de otro modo, las que la mayoría de hombres gais encuentran excitantes y también un sector algo más minoritario. Si te excitan prácticas que no son las más habituales (*fist, bondage, piss,* SM, etcétera), vuelve a remitirte a mi frase de «Todo lo que ocurra entre dos adultos (o tres, o más) que consienten es apropiado» y sé muy asertivo respecto de tus preferencias.

Me acuerdo de… lo llamaremos Joan. Vino a consulta con la vida afectiva medio destrozada. Le gustaba el *fist* pero se avergonzaba de ello y no se atrevía a pedirle a ningún novio que se lo practicase, así que —cuando ya no podía más de las ganas de

experimentar esa sensación— se buscaba un *fister* que le «echara una mano»[80] y, después, seguía con su vida. Hasta que lo pilló su novio y le dijo de todo menos bonito: que si eres un traidor, que si eres un pervertido, que si eres una especie de perra viciosa que quieres que te «rellenen como un pavo», etcétera, etcétera, etcétera. La verdad es que la relación entre ellos siempre había sido complicada. El novio también tenía sus propios conflictos y, en una ocasión, Joan me confesó que nunca se había sentido enamorado, que siempre le faltó algo pero que pensaba que, ante esa sensación, él estaba obligado a esforzarse por tener una relación con sexo «normal». Lo cierto, sin embargo, es que la relación fallaba en todas las áreas: se comunicaban mal, se faltaban al respeto, desconfiaban uno del otro y no se expresaban afecto de ningún modo. Su novio tenía sus propios problemas también y sometía a Joan a un continuo chantaje emocional. Solamente la codependencia de su novio y la culpabilidad de Joan mantenían aquella ¿pareja?

Joan venía de un pueblecito donde el qué dirán tenía un peso enorme sobre lo que las personas hacían o dejaban de hacer y había aprendido a emplear esos mismos mecanismos para juzgarse a sí mismo. Digamos que tenía «fisterofobia interiorizada» porque había aprendido a valorar sus apetencias sexuales sesgadamente. Para muchos gais (y para muchos heterosexuales), el mundo de la dilatación anal es un mundo demasiado extremo, pero para no pocos es un mundo de placer y de morbo con el que disfrutan sin meterse en la vida de nadie. Con Joan, resolvimos el conflicto trabajando la asertividad en sus prácticas sexuales, haciéndole ver que la sexualidad en pareja no significaba follar con las luces apagadas ni las prácticas se reducían a magreíto-mamadota-enculada, sino que había mucho (muchísimo) más, y que si le gustaban las sensaciones que experimentaba cuando le *fisteaban,* ¿por qué no vivirlo en pareja? ¿Acaso a los que les gusta *fistear* no les encantaría poder hacerlo con su novio?

Yo le explicaba que en el mundo de las prácticas sexuales no estándares siempre encontraría tres tipos de personas: el colgado, el curioso y la élite. El colgado es el que está mal de la cabeza y no solo no pretende solucionarlo sino que usa el sexo como eco de su distorsión. El curioso es alguien que, al menos una vez, quiere experimentar qué se siente al —por ejemplo— ser *fisteado.* Finalmente, las élites son personas que disfrutan especialmente de esa práctica en concreto, se documentan, se relacionan con otros hombres interesados en hacerlo de la manera más placentera y perfecta posible, son constructivos, suelen tener vidas equilibradas y

se sienten orgullosos (o, al menos, no se avergüenzan en absoluto) de realizar sus prácticas sexuales porque entienden que no son ni buenas ni malas sino que son —simplemente— prácticas sexuales consentidas entre adultos. Animé mucho a Joan a que cambiase su forma contradictoriamente sesgada de entender el *fist* y que, para ello, se relacionase con las élites. Que hablara con ellos (se localizan en clubes, webs y otros lugares) y que fuese asertivo («Quiero introducirme en el mundo del *fist*, participar de encuentros, leer, aprender y dejarme de malos rollos»). Le animé a que, donde pensaba «Soy un vicioso», pensara «Tengo un ano sensible y que me proporciona un placer inmenso cuando me introducen dentro una mano. Si lo hago con alguien que lo encuentra excitante y ambos disfrutamos, ¿qué tiene de malo?». Con este nuevo criterio de autovaloración, Joan fue mucho más asertivo en cuanto a sus prácticas sexuales. Y no solo eso, sino que aprendió a emplear esta técnica en otras áreas de su vida («Ahora ya no pienso que soy un desastre, ahora lo que pienso es que si algo no me ha salido bien es porque no sé hacerlo, pero que puedo aprender»). Dejó de autovalorarse con criterios sesgados y empezó a aplicarse criterios objetivos. Obviamente mejoró su autoestima y su bienestar. Y fue mucho más asertivo y respetuoso con su persona. Y más auténtico. Y dejó a su novio. Fueron más felices por separado.

Porno

Normalmente uno sabe que la vida real y el cine no son lo mismo. Cuando uno ve una película sobre policías o una película sobre búsquedas de tesoros, sabe que la realidad es distinta. Entonces, cuando ves una película porno, ¿por qué crees que la realidad es igual? El porno y la realidad no se parecen ni en formas, ni en tamaños, ni en tiempos, ni en dinamismo. De hecho, si folláramos igual que en el porno, probablemente todo sería mucho menos interesante porque estaríamos más pendientes de las acrobacias para que la cámara capte bien las entradas y salidas de rabo que de provocar placer en el interior del ano. Si te fijas, el activo adopta unas posturas que favorezcan la visión del coito en cámara, pero no son las posturas naturales y, desde luego, no son las que de verdad dan placer. Por ejemplo, en lo referente al coito, la penetración profunda también es muy placentera pero resulta menos visual (en el vídeo) que los continuos vaivenes. Tienes que buscar porno amateur para encontrar penetraciones profundas. Además, en cámara, el pasivo está dilatado como una canasta de baloncesto antes de que lo penetren, básicamente porque él mismo se ha

pasado un buen rato preparándose (toma nota y dile a tus parejas que se tomen su tiempo para dilatarte). Los activos van siempre hasta arriba de sildenafilo,[81] tienen rabos descomunales y bombean como si fuesen autómatas: sin descanso ni emoción. Es interesante que, incluso en las pelis porno, no siempre los activos tengan las pollas tiesas y, a veces, hasta necesiten hacer uso de *cockrings* o preservativos atados alrededor de la base del pene para mantener la erección. Eso, en el reino del sildenafilo, es un indicador total de que la erección no siempre se mantiene durante tanto tiempo y de que no siempre están mentalmente estimulados. Incluso ves a algunos que tienen problemas para eyacular y tienen que masturbarse sujetándose el tronco del pene para poder llegar al orgasmo porque no mantienen la sangre dentro de los cuerpos cavernosos.

El porno, ya ves, al final hasta puede que no sea placentero. Sin embargo, hay quienes piensan que eso es el sexo en realidad, y lo piensan porque carecen de más información. Nadie confunde realidad con ficción en las películas sobre policías o tesoros porque la mayoría de la gente tiene información sobre la policía y la búsqueda de tesoros. Pero la mayoría de la gente carece de cultura sexual y eso nos hace vulnerables a la desinformación o a la información deformada. El porno no es real. Tal vez si miras porno amateur puedas encontrar más realidad que si miras porno de estudio (aunque este explora mucho más el mundo de las fantasías y los morbos), pero, desde luego, el porno será siempre una mirada «artística» sobre el sexo y nunca una mirada objetiva. El porno nunca será un documental. Así que empléalo para el uso que tiene: distraerte, relajarte o sugerirte algunas cosas para que las explores en tu vida real. Pero no creas nada de lo que allí veas. Si a tu alrededor no encuentras más fuentes de información que el porno, tampoco quiero dejarte sin referencias sobre cómo hacer las cosas. Redactando este capítulo pensé en preguntar a un profesional y escribí a Mario, un contacto de Facebook, que trabaja como *escort* gay y le pedí algunos consejos para vosotros. Me respondió dándome algunos *tips* para hacer una mamada y follar bien. Sobre cómo dilatar el ano, te he preparado una ficha después de los consejos de Mario.

CONSEJOS DE UN *ESCORT* PARA QUE LA CHUPES Y FOLLES BIEN

A) Tres consejos para hacer una buena mamada:

1. Evita al máximo el roce de los dientes contra el glande. Esto es lo primero que debes intentar para que la mamada sea

placentera. Si los dientes rozan contra el glande todo el trabajo que lleves hecho lo tirarás abajo; por lo tanto, trata de proteger tus dientes con tus labios y con tu lengua para que en ningún caso exista un posible roce, resulta muy desagradable para el que recibe la mamada.

2. Abrir bien la boca para así permitir que el rabo entre lo más profundo posible. Ten en cuenta que el máximo placer se obtiene cuando existe trayecto hacia dentro y fuera de tu boca, y trata de evitar tener la boca solo entreabierta ya que pueden darse choques con los dientes cuando la metes y la sacas de tu boca. Cuanto más adentro puedas meter la polla en tu boca el placer será muchísimo mayor, trata de evitar comerte solo la punta o, si lo haces, altérnalo con buenas embestidas hasta el fondo de tu garganta o el máximo que puedas, esto se va aprendiendo poco a poco.

3. Trata de salivar y lubricar al máximo la polla que te comes, utiliza tu saliva para hacer que el deslizamiento en tu boca sea jugoso y suave.

A partir de estas tres reglas, trata de jugarlas y combinar tus propios movimientos. Otra cosa que debes saber es que mientras se chupa difícilmente se respira por la boca; por lo tanto, trata de abrir bien tu nariz y coger el aire que necesites por ella, aunque por supuesto puedes respirar con la boca entre las salidas y entradas de la polla en tu boca. Combínalas a tu gusto, pero recuerda no ahogarte (jejeje).

B) Cinco consejos para realizar una buena penetración:

A continuación te daré algunos consejos para penetrar de una manera poco dolorosa. Primero, recordarte que para que puedas penetrar de una manera placentera has de saber que el culo no se abre de golpe como si fuese una puerta con célula fotoeléctrica, debe llevar su tiempo y es un trabajo que el encargado de penetrar debe asumir.

1. Trata de que exista una buenísima lubricación en el ano. Esto es lo más importante para comenzar la buena penetración. Esta lubricación la puedes obtener comiéndote bien el culo que vas a follar. Suele ser lo más efectivo y rápido aunque también puedes ayudarte siempre con el lubricante. La saliva es el mejor lubricante que hay, pero ayúdate con lubricante al agua o silicona para asegurarte de que está bien húmedo.

2. Estimula la zona anal. Esto es, utilizando tu lengua o bien con tus dedos. Lo debes hablar con la persona a penetrar porque a veces duelen más los dedos que la propia polla. En cualquier

caso, juega y haz que tu pareja desee ser penetrado, lo que hará que su estimulación psicológica lo ayude a comenzar la dilatación.

3. No pretendas meter la polla de golpe. Es un error que puede causar lesiones en el ano; corte de rollo y se acabó. Trata de ir haciendo toques en el ano y metiendo poco a poco la polla en el culo; poco a poco, pero sin retroceder.

4. No tengas prisa. Una vez ya esté toda la polla dentro de tu pareja, tómate tu tiempo con ella dentro y sin moverte. Trata de besar o acariciar a tu pareja mientras das tiempo a que su culo se vaya relajando y abriéndose progresivamente hasta que la musculatura de su ano esté mucho más suelta.

5. El placer está en los recorridos hacia dentro y hacia afuera. Trata de que el roce de la polla abarque todo el recto de tu pareja, no te quedes pegado al ano como si fueses un conejo, procura que haya recorrido. Muévete en muchas direcciones y ángulos… y disfruta.

Ficha: aprende a dilatar tu culito

Uno de nuestros grandes asuntos es dilatar lo suficiente. El ano es una fuente enorme de placer para hombres y mujeres tanto hetero como homosexuales. A ellas la penetración anal les proporciona placer mediante la estimulación de zonas del útero que no suelen ser accesibles desde la vagina. En el caso de los hombres, la estimulación de la próstata produce una sensación de placer que se expande mucho más allá de la zona estimulada y que sientes de manera holística, como por todo el cuerpo. Ante el temor a sentir dolor, puedo darte una buena noticia: el esfínter es un músculo y puede entrenarse. Al contrario de lo que leerás en Internet acerca de que los gais perdemos la capacidad para que se nos cierre el esfínter, el ano abre y cierra perfectamente porque (justamente) esa es su función. Con estos consejos vamos a aprender cómo podemos entrenar nuestros esfínteres.

a. Higiene. Haz uso de enemas o, mejor, de la manguera de la ducha (sin la alcachofa, claro: ¡estás entrenando y aún no te cabe!). Se venden adaptadores en los *sex shops,* con forma de tubito que se enroscan en la manguera de la ducha una vez que quitas la alcachofa. Siéntate en la taza del inodoro, aplica el chorro de agua templada en tu ano y deja que el agua penetre en el primer tercio, solamente en la parte del recto. Contén el líquido unos segundos (como 20 o 30) y, entonces, deja salir el agua. Hazlo varias veces hasta que estés limpio por completo. El lavado está contraindicado si estás recuperándote de una cirugía abdominal, si tienes sangrado del tubo digestivo o cualquier otra dolencia intestinal. En caso de que todo esté bien y sano, simplemente ten la precaución de no tener sexo inmediatamente para dejar que la mucosa se regenere. Tranquilo que, si ya hiciste una deposición antes de limpiarte, no aparecerán más heces en ese intervalo de tiempo. Existen muchos vídeos tutoriales sobre limpieza rectal disponibles online. Consúltalos.

b. Ejercita el anillo muscular. Compra un *plug* anal, los hay de diversos tamaños (empieza por uno *medium*). Para la primera vez, te aconsejo que lo cubras con un preservativo para no dañar la silicona de la que está hecho y embadúrnalo (¡embárralo!) de crema. Yo siempre aconsejo usar crema densa porque su textura facilita la penetración. Recuerda que esta crema es solamente para los primeros entrenamientos y jamás la uses cuando seas penetrado con un pene porque estas cremas dañan el preservativo y pueden

facilitar que se rompa. Cuando ya lleves varios entrenamientos podrás usar lubricante con base de agua, que es el verdaderamente adecuado para el *plug* y para las relaciones sexuales. Siéntate sobre el *plug* y ve dejándote caer. Puede que te cueste un poco, ten paciencia y ve permitiéndote disfrutar de una dilatación progresiva y no dolorosa. Separa los glúteos con tus manos y, sentándote, permite la penetración. La forma cónica del *plug* ayuda a que vayas dilatando progresivamente. Cuando llegues a tu límite, detente y dedica unos minutos a jugar: sácalo, vuelve a meterlo, vuelve a sacarlo. Poco a poco ve aumentando la cantidad de *plug* que te introduces hasta que consigas tenerlo dentro. Puede que el final cueste un poco más, pero insiste.

c. El movimiento que facilita la entrada es el de defecar. Al hacerlo, abres el ano y puede entrar el *plug*. Cuando haya entrado total o parcialmente, comprime el ano (como si aguantases las ganas) y empezarás a experimentar sensaciones en el interior de tu recto. No olvides que estás entrenando, no martirizándote. De cualquier forma, si lo haces bien, te sorprenderá lo fácilmente que entra y el placer que te proporciona. Entrena los movimientos del ano, comprime los músculos del recto, experimenta sensaciones y disfruta de conocer una zona tan placentera. Con estos ejercicios se aprende también a controlar el reflejo de expulsión de los músculos del recto, lo cual reduce la tensión en la zona y permite la percepción de placer. Lo bueno del *plug* frente al dildo (consolador) es que el primero, gracias a su forma, no se sale, no es expulsado. Y, por eso, permite los ejercicios de entrenamiento.

d. A medida que mejores, podrás cambiar el *plug* por un dildo. Los hay de diferentes texturas (mejor el látex) y grosores (ten sentido común al comprarlo, nene). Los mejores son los parcialmente flexibles. Un pene erecto nunca es una barra de hierro, sino que se adapta a las curvaturas del ano, así que un dildo que simule este efecto es muchísimo mejor y te proporcionará placeres mayores. Ya sabes que el primer reflejo de la zona rectal es de expulsión. Recuerda que los *plugs* no se salen porque tienen la forma adaptada para evitarlo, pero los dildos tienden a ser expulsados. Sujétalo dentro de ti y quédate quieto hasta que el reflejo de expulsión vaya desapareciendo (apenas unos instantes, una vez hayas entrenado lo suficiente) y se sustituya por movimientos en torno al dildo. Aquí empezarás a experimentar placer.

e. Cuando te penetre un hombre es mejor que introduzca una parte de su pene y que, acto seguido, lo saque un poco. Que vuelva a empujar (mientras te separa las nalgas) y lo vuelva a sacar un

poco. Así varias veces hasta que te entre todo lo que quieras (o puedas) sentir dentro de ti. Una vez penetrado, lo mejor es que se quede un rato dentro de tu recto hasta que controles el reflejo de expulsión y, cuando ya estés preparado para iniciar la follada, házselo saber a tu amante.

f. La postura que más facilita la penetración es con el cuerpo de lado. A esta le sigue la de tú encima, luego la del perrito (en todas sus variantes: piernas sobre la cama, pies en el suelo y manos en la cama, tumbado, de pie) y, por último, la clásica del misionero, donde es más cómodo si colocas un almohadón bajo tus nalgas y elevas bien las piernas. A mí es la postura que más me gusta porque es la más íntima, el pene se siente muy profundo y permite besarse, acariciarse, mirarse, ¡todo!

¡Que lo disfrutes como se merece!

RESUMEN DE PUNTOS IMPORTANTES:

• La sexualidad es una dimensión básica del ser humano, gran parte de su vida y desarrollo tiene que ver con ella.

• Vivimos en una cultura que ha sido tradicionalmente sexofóbica y que ha empezado a liberarse de la represión sexual a mediados del pasado siglo, hace apenas cinco décadas. Buena parte de los conflictos con la sexualidad de muchos de nosotros hunden sus raíces en esa represión histórica.

• En el momento presente seguimos en pleno desarrollo de esa liberación sexual y, por eso, nuestra generación también está (debería estarlo) comprometida con la mejora de las condiciones sexuales de todos los seres humanos.

• La cultura gay, especialmente en entornos urbanos y por razones históricas y de género, es una cultura con mucha presencia del sexo. Tener una buena relación con nuestra propia sexualidad ayuda a desenvolverse en un contexto tan sexualizado, al margen de que nosotros mismos lo practiquemos mucho o poco.

• Las nuevas tecnologías han aprovechado esa sexualización preexistente en la cultura gay y han desarrollado toda una serie de productos dirigidos a facilitar los encuentros sexuales.

• El autoetiquetado según el rol sexual anal (pasivo, activo o versátil) es una característica muy destacada de nuestra comunidad. Sea cual sea tu rol, es saludable aprender a ser

asertivo sobre él y a ser respetuoso con el de los demás. Si bien es cierto que la versatilidad es bastante habitual en los encuentros sexuales casuales, a la hora de establecer relaciones sentimentales duraderas la complementariedad en estos roles suele ser importante.

• La ansiedad y la vergüenza son muy malas compañeras de cama, sácatelas de encima lo antes posible.

• El lenguaje soez, las prácticas más intensas, la sexualidad ampliada y cualquier otro aditamento consensuado explícita o implícitamente por dos (o tres, o más) hombres adultos (en uso de sus facultades mentales) que consienten son perfectamente válidos y no admiten crítica.

• Conoce y entrena tu cuerpo en solitario para poder compartirlo con otros más placenteramente.

68

No, no lo soy. Cualquiera que me haya leído sabe de sobra que no lo soy.

69

«Sexual behavior, sexual attraction, and sexual identity in the United States, 2011», *National Survey of Family Growth,* 36 (3). Datos similares en cuanto a frecuencia y tendencia por edades se obtuvieron en el Reino Unido y España (Encuesta de Salud y Hábitos Sexuales).

70

500 : 35 = 14,28 parejas sexuales al año; 1,19 parejas al mes; uno cada 25 días.

71

101 : 35 = 2,88 parejas sexuales al año; uno cada 126 días.

72

Ver anexo 4.

73

No de todos, por supuesto. Como bien me hizo notar mi amigo Fernando Mateu, hay muchos hombres conscientes de sus problemáticas que se esfuerzan en no dejarse llevar por ellas cuando usan estas aplicaciones.

74

Atiendo por Skype, y muchos hispanohablantes están trabajando en países del Magreb o del África subsahariana, así que me cuentan cómo están las cosas por allí.

75

Ver anexo 4.

76

En América Latina, ser 'versátil' se conoce con diferentes términos según el país: 'moderno' (Perú), 'internacional' (México). Fuente: Goodreau, Goicochea y Sánchez (2005).

77

En estadística, un efecto «despreciable» no es un efecto «digno de desprecio», sino un efecto tan pequeño que no merece la pena ser tenido en consideración.

78

Power bottom o «pasivo empoderado» / «poderoso» es un anglicismo reciente que empleamos para referirnos a esos pasivos que no solo no nos avergonzamos de serlo sino que, además, gozamos mucho del sexo anal y lo pedimos abiertamente. Suele tener la connotación de ser un hombre sexualmente dinámico y con ganas de experimentar.

79

La metodología de la recogida de datos fue la de visitar una web de relatos eróticos, entrar en la categoría «relatos gais» y, desde el último que había sido publicado el día de la toma de datos, contar las prácticas que aparecían en ese y en los 99 relatos anteriores.

80 Ver anexo 4.

81 El sildenafilo es el componente principal de la Viagra© y mis conocidos dentro del mundo del porno me comentan que este fármaco suele emplearse profusamente en los rodajes.

14
Sanamente gais[82]

¡Todo esto es un libro sobre salud (psicológica)!

Salud es «un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades». Esta es la definición que la Organización Mundial de la Salud presenta en el preámbulo de su Constitución (7 de abril de 1948). La definición, por cierto, no ha sido modificada desde entonces. Por tanto, ya que desde hace unos setenta años, la salud hace referencia a los factores físicos, mentales y sociales, deberíamos decir que este es un libro sobre salud gay porque todo (¡todo!) su contenido tiene que ver con el bienestar mental y, por ende, social. Y, claro, ya puestos, ¿por qué no hablamos también de la salud física de los hombres gais? Muchos estudios se han interesado por mostrar la relación que existe entre la homosexualidad y algunos problemas de salud. Varios de ellos se han empleado para remarcar que, como algunos homófobos aseguran, somos unos enfermos disfuncionales en varios sentidos. Otros estudios, afortunadamente, han sido empleados para destacar que lo que puede ser muy perjudicial es la homofobia.

Los psicólogos somos científicos y trabajamos sobre evidencias científicas. Algunos temas son especialmente controvertidos cuando hablan de ellos personas que, tal vez, no cuentan con todas las perspectivas necesarias. Los debates en la calle son mucho más encendidos y encierran un componente moralizante mucho mayor de lo que ocurre en el debate científico, donde simplemente se discute sobre los hechos y sobre la metodología empleada para entender esos hechos. Como sucedía con aquel estudio sobre la cantidad de parejas sexuales del que te hablaba en el capítulo anterior, algunas organizaciones interesadas en estigmatizar a los homosexuales emplean los trabajos científicos para ofrecer una versión distorsionada de lo que significa ser gay. Algunos de los que presentaré en este capítulo pueden dar lugar a interpretaciones interesadamente sesgadas. Así que procuraré ser muy aséptico y notarás que mi tono variará hacia el meramente expositivo cuando

describa los hechos y lo que la ciencia, hasta el momento, sabe de ellos. En ningún caso haré ningún tipo de valoración moral ni política, y es mi deseo que así lo entiendas tú. Impulsado, por tanto, por el deseo de ser estrictamente riguroso, este capítulo se ha nutrido de numerosas referencias a estudios científicos. Sé que vosotros me lo agradecéis porque os ayuda a entender, sin prejuicios, la realidad en la que vivimos.

Cochran, Sullivan y Mays (2003) analizaron los datos de una encuesta nacional estadounidense con 2.917 participantes y hallaron que los hombres gais y bisexuales presentaban una mayor prevalencia de depresión, ataques de pánico y estrés que los heterosexuales, y que, por su parte, lesbianas y mujeres bisexuales tenían muchos más problemas de ansiedad que las mujeres heterosexuales. Las mismas autoras en otro estudio (Mays y Cochran, 2001 y Cochran, 2001) encontraron que homo y bisexuales informan, con mucha más frecuencia que los heterosexuales, de haber sufrido discriminación y que el 42 por ciento atribuye esta discriminación total o parcialmente a su orientación sexoafectiva. La discriminación se asociaba, en este estudio, con efectos perjudiciales tanto en la calidad de vida como en la de la salud mental. Este hallazgo también se encuentra en Bieschke, McClanahan, Tozer, Grzegorek y Park (2000), quienes mostraron que las necesidades de gais y lesbianas eran distintas de las que presentaban los heterosexuales en lo referente a la atención en salud mental. El impacto de la victimización ya había sido la causa que explicaba los problemas de salud mental (y física) de gais y lesbianas en el estudio de Garnets, Herek y Levy (1990), en el cual encontraron que el sentimiento de vulnerabilidad, así como la victimización, está muy potenciado en las personas LGTB.

Por último, un trabajo de revisión impecable realizado por un equipo de 14 investigadores, que se publicó en el *Journal of the Gay and Lesbian Medical Association* (Dean, Meyer, Robinson, Sell, Sember, Silenzio, Bowen, Bradford, Rothblum, White, Dunn, Lawrence, Wolfe y Xavier, 2000), puso de relieve que existen diferencias significativas entre heterosexuales y homosexuales en lo referente a la vulnerabilidad a determinadas enfermedades y que las causas de esta vulnerabilidad se encontraban en los hábitos de vida que gais, lesbianas y bisexuales desarrollaban como intentos de poder gestionar el malestar profundo que las experiencias de maltrato, acoso y estigmatización les habían ocasionado. Entre este tipo de problemáticas destacaba el cáncer de pecho en las mujeres lesbianas o los trastornos alimentarios en hombres gais, pero sobre

todo hacía referencia a los problemas de estrés, trastornos mentales, depresión, abuso de sustancias y suicidio. Como afirman los autores, «es difícil imaginar a ninguna persona que, siendo de algún modo diferente, no experimente algún grado de estrés». Sin embargo, advierten que podríamos estar sobrerrepresentando a la población LGTB en algunos estudios y que los errores de muestreo podrían estar haciendo que pareciese haber más incidencia de la que realmente hay (se anima a emplear estudios basados en encuestas amplias). En lo que no ofrece ningún tipo de dudas esta revisión es en el hecho de que gais y lesbianas (y bisexuales) puntuamos más alto y de manera significativa en problemas relacionados con la gestión del estrés (ansiedad) y trastornos del estado de ánimo (depresión, indefensión aprendida y distimia), así como en aquellos derivados de los hábitos nocivos (tabaco, alcohol, drogas, compulsión sexual) con los que las personas LGTB tratan de sobreponerse a estos estados.

Por tanto, y partiendo de la base de que algunos problemas de salud y la vulnerabilidad al uso de determinadas sustancias tienen que ver con el efecto de la homofobia, en el resto de este capítulo daremos repaso a aquellas cuestiones de salud que más nos conciernen a los hombres gais, con un enfoque riguroso y desestigmatizador: drogas, ITS y VIH.

Drogas y hombres gais[83]

Creo que ya hemos hablado suficientemente de la vulnerabilidad al consumo de determinadas sustancias por parte de los hombres gais, pero no está mal recordar un par de cosas acerca de lo que significa vivir la homosexualidad en un entorno preparado para los heterosexuales (en algunos casos, manifiestamente homófobo) y cómo ello puede tener que ver con el uso de drogas. En ese sentido, ¿recuerdas cuando, en el capítulo 4, decía que a medida que atravesamos el proceso de autoaceptación vivíamos una serie de periodos en los que nos desbordaban las emociones perturbadoras y que, al ir encontrándonos más a gusto con nuestra homosexualidad, las medidas de bienestar aumentaban y disminuían las de desajuste? Según ese modelo, podemos predecir que el uso de sustancias será más intenso en las etapas de mayor malestar y, a medida que alguien va viviendo su homosexualidad con más comodidad, el uso de estas sustancias disminuye. Bien, algo así demostraron Rosario, Schrimshaw y Hunter (2004), que encontraron que, más incluso que el estrés postraumático, el proceso de autoaceptación y la socialización con otros gais eran decisivos en el consumo de sustancias. Cuanto más se asumía la homosexualidad y cuanto más involucrado se estaba en socializar con otros gais, menor era el consumo de alcohol y marihuana entre gais jóvenes.

Similares fueron los resultados encontrados en adultos por Weber (2008), que demostró que el consumo de alcohol y drogas era mucho más frecuente en homosexuales (tanto gais como lesbianas) que habían sufrido acoso homofóbico. De hecho, a más homofobia experimentada, mayores eran los problemas con el alcohol y las drogas. Otro dato curioso de este estudio fue que los homosexuales presentaban más homofobia interiorizada que los bisexuales y que, dentro de la homosexualidad, los gais presentaban más homofobia interiorizada que las lesbianas.

La mayor proporción de consumo de alcohol, marihuana y cocaína dentro del colectivo de hombres y mujeres homosexuales también se documenta en McKirnan y Peterson (1989), aunque mostrando una característica muy interesante: en realidad, el consumo no se producía en cantidades mucho mayores que en los heterosexuales, pero sí durante más años que ellos. Mientras era poco probable encontrar a heterosexuales de más de 40 años consumidores habituales de alcohol o coca, sí era más probable encontrarlos dentro del colectivo homosexual. La explicación puede

estar relacionada con el hecho de que socializamos en espacios de ocio nocturno (el «ambiente») y también con el hecho de que las sustancias se usen para amortiguar ese dolor emocional que, si no se hace psicoterapia, nos seguirá acompañando siempre. Ese uso para amortiguar el dolor es ampliamente reconocido por Cabaj (2008) en sus recomendaciones para los terapeutas de gais y lesbianas: «El uso de sustancias permite la expresión de deseos y necesidades suprimidos y reprimidos, así como facilita la negación [de los problemas] y la disociación. Gais y lesbianas pueden encontrarse con que el confort [emocional] que les proporciona el uso de drogas los conduce al incremento del consumo y a la posible dependencia. El tratamiento de gais y lesbianas con un desorden de consumo de drogas necesita gestionar la homofobia interiorizada como parte del proceso terapéutico. La psicoterapia tradicional no será de ayuda».

Y, evidentemente, si la hipótesis de que el consumo de drogas en la población homosexual tiene que ver con la homofobia sufrida es cierta, entonces y siguiendo esta hipótesis, sería de esperar que, una vez se reduzca la homofobia, se reducirá también el consumo de drogas en nuestra comunidad, ¿no es cierto? Pues eso, precisamente, es lo que vienen a señalar los estudios más recientes: que el consumo de drogas en la comunidad homosexual está disminuyendo. Tonda, Hughes y Eliason (2002) encontraron que el consumo de drogas, especialmente de alcohol, en gais y lesbianas estaba reduciéndose respecto del consumo en décadas anteriores.

Debemos precisar que los datos anteriores se refieren a la comunidad de hombres gais en general, pero que aparece otro tipo de resultados si miramos a esa parte de los hombres gais que frecuentan espacios de ocio nocturno. Algunos estudios, como el de Halkitis, Palamar y Mukherjee (2007), nos describen el uso extendido de sustancias como el MDMA y el GHB en clubes, bares y discotecas gais. Esta extensión de los químicos ha llevado incluso a que se haya creado, en algunos locales de grandes ciudades con fuerte presencia gay, la etiqueta de *chem-friendly,* aludiendo a que el consumo de drogas recreativas no está penalizado en sus instalaciones. En relación a estos locales, Green (2003) identifica dos formas principales de emplear las drogas: para facilitar la ejecución sexual y para facilitar la interacción con los demás, adaptándose a lo que uno ve que «todo el mundo hace» en esos locales. En resumen: la comunidad gay está bajando su consumo de drogas excepto en aquellos grupos más vinculados al mundo de la noche.

McDowell (2000) publicó un magnífico trabajo donde explica en profundidad los diferentes tipos de drogas que suelen aparecer en los locales de ocio gay (así como sus efectos, interacciones, etcétera). Como el autor advierte, el uso de drogas recreativas no es inocuo y la galería de efectos secundarios de las diferentes sustancias es considerable y peligrosa. El MDMA provoca depresión, debido al daño que causa en las neuronas serotoninérgicas,[84] el GHB puede provocar un coma fácilmente si te pasas de la dosis y la ketamina, un anestésico disociativo, es capaz de provocar catatonia. El autor no lo menciona, pero se han encontrado casos de fallo cardíaco al mezclar *poppers* (nitritos de amilo o de butilo) con sildenafilo[85] (©Viagra) y esto es muy importante porque, tal como se recoge en el trabajo de Halkitis y Palamar (2006), la mezcla de sustancias es frecuente: el 29 por ciento de los gais que salen de noche a discotecas y clubes toman GHB y, de estos, casi la mitad lo combinan con MDMA o ketamina. El autor reconoce que, si bien el consumo se da en solo un determinado subgrupo dentro de la comunidad homosexual, el consumo de drogas en este subgrupo es intenso y son muy renuentes a abandonarlo.

¿Qué podría motivar a los hombres gais a tomar drogas en sus momentos de ocio? Anteriormente hemos visto que la gestión emocional jugaba un papel importante en los consumos, ¿ocurre aquí lo mismo? La investigación de Ross, Mattison y Franklin (2003) sobre los consumos de los participantes en fiestas tipo Circuit[86] encontró que la mayoría de los participantes consumían drogas para experimentar sensaciones, más que para socializar con otros. Es cierto, desde luego, que este tipo de fiestas, así como otras celebradas en discotecas o clubes, son eventos en los que la socialización es mínima. Con la música tan alta no se puede conversar y lo único que queda es experimentar las sensaciones que la música, pero también el consumo de drogas (el mismo alcohol, por ejemplo), ofrece. Quizá el modelo de ocio que tenemos, heredado de los años 60 y 70, donde solo podíamos reunirnos en clubes, bares o discotecas, hace que el consumo de drogas sea algo relativamente fácil de observar a nuestro alrededor.

Estudios amplios realizados en entornos de macrofiesta gay (Mansergh, Colfax, Marks, Rader, Guzman y Buchbinder, 2001; Colfax, Mansergh, Guzman, Vittinghoff, Marks, Rader y Buchbinder, 2001) muestran un amplio consumo de sustancias en estos entornos. Ambos estudios ofrecieron resultados similares: el 75-80 por ciento de los encuestados consumió MDMA durante el festival. Consumieron ketamina el 58-66 por ciento, cristal un 29-36 por

ciento, el 25-29 por ciento consumió GHB o GBL, tomaron sildenafilo un 12-14 por ciento y un 12 por ciento consumió poppers. El 53 por ciento de los encuestados respondió haber consumido cuatro tipos diferentes de drogas o más. Una cuarta parte de ellos afirmó que había consumido drogas en exceso. El 28 por ciento de los participantes en la encuesta afirmaba que mantuvo sexo anal sin preservativo durante los tres días que duró el evento, de forma que la relación entre sexo sin preservativo y consumo previo de drogas estuvo clarísima. Debe decirse que un análisis profundo de los datos indicó que los que más probabilidad presentaban de tener sexo sin preservativo eran aquellos que ya tenían VIH, si bien el consumo de cristal, *poppers* o sildenafilo favorecía que los VIH negativos tuvieran sexo a pelo. Los autores de estos estudios, de hecho, aconsejan ofrecer preservativos en estos festivales.

Como ves, el problema más grave, si es que todo lo anterior no es lo suficientemente delicado, es la situación de vulnerabilidad ante las infecciones de transmisión sexual y, en concreto, del VIH (al que volveré más adelante con la extensión que merece), puesto que el consumo de drogas está directamente relacionado con la pérdida de protección en las prácticas sexuales. Ya en el año 2000, Klitzman, Pope y Hudson encontraron que los consumos de MDMA facilitaban enormemente que se produjeran relaciones sexuales sin preservativo.

Drumright, Patterson y Strathdee (2006) revisaron la literatura científica que se había publicado sobre este tema entre 1980 y 2005 encontrando nada menos que 74 investigaciones científicas que probaban la relación entre el consumo de drogas y la infección por VIH. En este punto es bueno precisar que el consumo de drogas no es el único vulnerabilizador. Se puede uno infectar de VIH sin haber probado las drogas jamás en la vida pero, si consumes drogas habitualmente, es fácil que tengas prácticas de riesgo y que te infectes. Ya hemos visto que el MDMA es un vulnerabilizador pero otras drogas como los *poppers* o el alcohol también lo son, según el estudio de Halkitis y Parsons (2003). Similares resultados vinculando el consumo de drogas y la vulnerabilidad al VIH se obtuvieron en población española (Folch *et ál.,* 2014).

Como demuestran Rosario, Schrimshaw y Hunter (2011), el consumo de drogas asociado al sexo sin preservativo debe entenderse en un contexto mucho más amplio, en el que se incluyan factores psicoemocionales. En su modelo explicativo, los autores destacan que el sexo sin preservativo asociado al consumo de

drogas guarda mucha relación con la baja autoestima, los problemas de ansiedad y el abuso sexual en la infancia. El dolor emocional intenso está, de nuevo, detrás de muchos de los problemas de los hombres gais. De todo tipo de hombres gais, incluso de muchos hombres gais manifiestamente homosexuales. Cuando falleció el neurólogo Oliver Sacks, en agosto de 2015, me maravilló leer un artículo sobre su autobiografía porque narraba exactamente esto mismo que acabo de explicarte: cómo muchos hombres gais tratan de ocultar un dolor tan terrible con drogas. Este científico, autor de *best sellers,* probablemente una de las mayores eminencias en neurología de nuestra historia, sufrió lo indecible en su juventud a causa del rechazo que su familia manifestó hacia su homosexualidad. Se marchó a Estados Unidos y, allí, él mismo cuenta cómo «las drogas lo ayudaban a sobrellevar sus demonios interiores». Por entonces, era prácticamente adicto a las anfetaminas. Fue un período autodestructivo, casi suicida. Experimentaba con LSD y a diario tomaba alguna sustancia. Tenía breves y apasionados encuentros sexuales con desconocidos. Se escapaba para conducir en moto a gran velocidad por las montañas de Santa Mónica. Según confesó a (Lawrence) Weschler: «Un día me miré al espejo. Tenía los pómulos hundidos, se marcaba mi calavera, y me dije: "Ollie, si sigues así, no estarás aquí otro año más"».[87]

Porque cuando un hombre gay se droga en una discoteca, pierde ese miedo a ser humillado que lleva tan marcado en el alma. Un miedo que se siente como si llevases una de esas marcas de ganado grabada en algún lugar de tu corazón con las palabras «TE DESPRECIAMOS». Uno lleva toda la vida sufriendo el acoso en el colegio, cuando era el maricón de la clase. Uno ha sufrido los insultos continuos, las risitas indisimuladas, el continuo cuestionamiento. O la bofetada directa. O el escupitajo o las amenazas (y eso duele, ¡duele tanto!). O que te sujetaran entre tres en algún rincón del patio y un cuarto empezara a restregar sus dedazos entre tus nalgas y, con todo el odio en su intención, te preguntara socarronamente: «¿Te gusta, putita, te gusta? ¿Es esto lo que quieres, maricona?», mientras el corazón se te salía por la boca de puro terror a que fueran más allá. Y la dignidad, ¿qué es la dignidad? ¿Acaso te queda dignidad después de todo lo que han hecho contigo? Y llegar a casa y que tu padre note que has llorado y te pegue más fuerte «para que aprendas a defenderte y no andar lloriqueando como una maricona» (a saber qué habría hecho él en tu lugar, tan valiente que solo sabía pegarle al más débil). Uno ha

tenido que huir de la única discoteca del pueblo porque los gallitos la habían tomado con él (duele, duele muchísimo). Resignarte a ser agredido y tragarte el orgullo y las lágrimas, porque cada vez que el violento del pueblo se emborrachaba, buscaba al más débil para vomitarle su odio en forma de hostias a dos manos. Y quéjate: que ya se encargarán las viejas del pueblo de decir que «algo habrá hecho para que le peguen. A saber si no quiso algo con el pobre muchacho, que tiene su novia y todo». Y huyes a la ciudad. Donde nadie te conoce, donde estás más solo que nunca pero, al menos, vives a salvo de palizas. Y vas a una discoteca gay, donde nadie te quiere pegar. Y duele un poco menos. Y alguien te mira y tú aún reaccionas con miedo, reflejo inconsciente de cuando que alguien te mirase era la antesala de una agresión. Y piensas que, si tomas algo, ya no te dolerá tanto y te atreverás a relacionarte. Una copa. Quizá dos. La marca en tu corazón escuece menos. Y sales a bailar, esa música que habla de sobrevivir. Te tomas algo, en forma de pastilla («para olvidarte de los problemas», te han dicho). Justo lo que tú necesitas: que no te duela tanto. Que no te duelan tanto los recuerdos, las pesadillas de cada noche, el miedo a que te agredan en cualquier esquina ni el vivir asustado, como un conejo, incluso estando a 425 kilómetros de aquel puto pueblo de mierda. Te hace efecto. Duele menos. Levantas los brazos, con las palmas hacia arriba, como pidiendo una bendición del cielo. Duele mucho menos. Y giras, giras, giras. Te olvidas del matón, de las hostias de tu padre, de la vergüenza de tu madre («Si vas a ser maricón, vete donde nadie te conozca»). Duele menos. Sigues bailando, gritando la letra de la canción. Y solo sientes la música, te crees de verdad que vas a sobrevivir, que tienes toda la vida para vivir y todo tu amor para dar. Cuanto más efecto te hace la droga, más fuerte te sientes y ya (casi) no duele. Bailas, bailas, bailas, gritas, levantas los brazos, giras, giras. Ya no duele. Es como si nunca hubiese pasado, como si tu vida real fuesen las sensaciones que estás experimentando mientras giras. Como si lo vivido en el pueblo fuese un mal sueño del que acabas de despertar. Por fin no duele…

¿Se entiende ya?

ITS y hombres gais

Las infecciones[88] de transmisión sexual (ITS) son todas aquellas que se propagan principalmente por medio del contacto sexual. Forman parte de las cinco principales categorías de razones por las que los adultos de todo el mundo buscan atención médica[89]. Las ITS pueden estar provocadas por bacterias, virus o parásitos y tener diferentes tipos de sintomatologías. No todas tienen tratamiento eficaz y tampoco todas tienen vacuna. Mi propósito, al hablar de ITS en este capítulo, no es el de sermonearte ni cortarte el rollo. Mi intención, al contrario, es animarte a que tengas muy buen sexo siendo, a la vez, asertivo en lo que se refiere a tu salud sexual.

LA GENTE FOLLA: BÉCQUER *EL PUTERO* Y LA RESPONSABILIDAD COMPARTIDA

Una mujer me ha envenenado el alma,
otra mujer me ha envenenado el cuerpo;
ninguna de las dos vino a buscarme,
yo de ninguna de las dos me quejo.

Como el mundo es redondo, el mundo rueda;
si mañana, rodando, este veneno
envenena a su vez, ¿por qué acusarme?
¿Puedo dar más de lo que a mí me dieron?

De todas las motos que nos han vendido en eso de la sexofobia, hay una que me encanta porque la poesía del implicado siempre me ha conmovido: Bécquer follaba todo lo que podía. Sus biógrafos más recientes (Pageard, 1990; Estruch, 1994 y 2004) señalan que el personaje que nos presentaron en nuestra época de estudiantes fue una pura invención. Bécquer fue un hombre mujeriego al que el sexo le encantaba. Y también le encantaba la polémica. A él y a su hermano se les atribuye el libro *Los Borbones en pelotas,* donde representaban abiertamente escenas de la corte en las que la reina Isabel II y su marido, el rey consorte Francisco de Asís,[90] eran follados por diferentes nobles y militares. Los grabados presentaban escenas abiertamente pornográficas en las que no faltaban detalles de pollas, tetas, etcétera. Su esposa, Casta Esteban, era la hija del

médico al que Bécquer acudía para tratarse la sífilis porque, mira por dónde, el poeta tenía sífilis. De hecho, parece que murió a causa de una de las enfermedades derivadas de esta ITS (una neurosífilis). A nosotros, sin embargo, y producto de esa falsa dicotomía sexo-amor que aún venimos padeciendo (recuerda cuando hablábamos de la sexofobia), lo que nos ha llegado ha sido la leyenda inventada por su amigo Rodríguez Correa tras la muerte del poeta. Resultaba muy difícil poder encajar, para la mentalidad de la época, unos sentimientos amorosos tan inflamados como los que Bécquer expresa en sus rimas, en el corazón de alguien que disfrutaba tanto del sexo como, al parecer, Bécquer lo hacía. Para aquellos amigos del difunto Gustavo Adolfo, era inconcebible que algo tan «puro» como el amor pudiera albergarse en el corazón de alguien con una bragueta tan suelta. Así que tuvieron que inventarse el mito del poeta bohemio y atormentado (que tampoco fue tan bohemio) para poder vender su obra. Una muy buena operación de márquetin, sin duda.

Ya ves: la gente folla. Folla la gente romántica, y folla tanto si lo hace con sus amores como si lo hace entre amor y amor, y también folla la gente no romántica. Porque el sexo es fabuloso y, tal como expliqué ampliamente en el capítulo 13, forma parte de las necesidades básicas de cualquier ser humano.

Pero yo quería apuntar algo más. Si la vuelves a leer, entenderás que esa Rima LXXIX hace referencia a su amor imposible (Julia Espín) y a la mujer que le pasó la sífilis. La una le envenenó el alma y la otra, el cuerpo. Pero en esto Bécquer sí que supo ser asertivo al afirmar que, ya que ninguna de las dos vino a buscarlo, de ninguna de las dos se quejaba. Al fin y al cabo, las transmisiones de ITS se producen por el concurso de dos personas que, voluntariamente, pactan lo que sucederá en su encuentro y ninguna debe responsabilizarse de la salud sexual del otro. En efecto, tal como te lo he dicho: nadie debe responsabilizarse de tu salud sexual. Tú eres el único responsable de ella. Y esa responsabilidad, si de verdad quieres permanecer sano, no la puedes delegar en nadie. En otros países del mundo es obligación del VIH+ informar al otro de su seroestatus. Esto, que pudo tener sentido décadas atrás o en países donde el acceso a los preservativos sea escaso, es una barbaridad, puesto que obligas a una persona a revelar datos (muy) íntimos. En España, el artículo 7 de la LOPD91 considera que aquellos datos sobre la salud de un ciudadano español son «datos especialmente protegidos» y que, con la ley en la mano, no tienes por qué decirle a nadie que eres VIH+ si no lo deseas («los datos de carácter personal

que hagan referencia al origen racial, a la salud y a la vida sexual solo podrán ser recabados, tratados y cedidos cuando, por razones de interés general, así lo disponga una Ley o el afectado consienta expresamente»). En el caso concreto del VIH, el uso del preservativo, evita la transmisión, como también la evita el hecho de estar «indetectable» (de esto me ocupo más adelante en este mismo capítulo).

Suelo ejemplificar la responsabilidad compartida con un ejemplo policíaco. Puede que no sea muy ortodoxo, pero es ilustrativo y no deja lugar a dudas. En la investigación de un delito, para culpar a alguien es necesario demostrar que tuvo la oportunidad de cometer ese delito que se le imputa. Imaginemos que tienes la mala suerte de toparte con alguien que quiere cometer dolo contigo, es decir: infectarte deliberadamente.[92] Pero aunque tengas esa mala suerte, la oportunidad de infectarte se la brindas tú. Si tienes sexo sin preservativo porque «confías» en un desconocido, has sido tú quien ha tomado la decisión de confiar y eres tú el responsable de propiciar esa infección. Uno puede fiarse de los amigos (y eso también puede ser un exceso de confianza en lo referente a la salud sexual) o de las pruebas diagnósticas, pero nunca de lo que te diga un desconocido en una tarde de sexo esporádico. Infórmate bien y ten claro lo que haces, pero nunca dejes tu salud en las manos de nadie: eres tú quien decide si usar el preservativo (o no) y es tuya la responsabilidad, no se la cargues a otro.

¿Si follas, pillas? ITV (Inspección Técnica de Venéreas) una vez al año

Usando siempre el preservativo o empleando herramientas complementarias que están demostrando su eficacia, como la PrEP,[93] uno puede tener mucho sexo sin infectarse de VIH. Para otras ITS, como la hepatitis A y la hepatitis B, existen vacunas eficaces. La hepatitis C no suele transmitirse por vía sexual. Existe cierta discusión en el ámbito científico sobre si el hecho de ser VIH +[94] puede facilitar la transmisión sexual de este tipo de hepatitis y no está nada claro aún. Un estudio reciente (Turner, Gianella, Yip, Seggelen, Gillies, Foster, Barbati, Smith & Fierer, 2016) parece indicar que el virus provoca cambios en la mucosa intestinal de las personas VIH+ y ello puede aumentar su vulnerabilidad a infectarse de hepatitis C por vía sexual. Lo que sí está muy claro es que tener prácticas sexuales en las que pueda darse sangrado (penetraciones muy traumáticas o *fisting*) y compartir dildos pueden facilitar que te infectes, especialmente si realizas sexo en grupo.

Otras muchas ITS, como la sífilis, la gonorrea o la clamidia, no cuentan con vacunas aunque sí con tratamientos eficaces. El preservativo suele ser el método más empleado para tratar de prevenir las ITS, pero la protección no es absoluta en el caso de alguna de ellas. Muchos hombres acuden a mi consulta con nosofobia y muy preocupados por el hecho de que se van infectando de ITS a pesar de que usan preservativo (cuando no es una sífilis, es una gonorrea). Trato de explicarles que, si bien el preservativo correctamente empleado es eficacísimo para impedir la trasmisión del VIH, a veces se rompe o no siempre se utiliza (especialmente, si aquella noche habías tomado algunas copas de más), pero también intento hacerles entender que, a veces, el condón no es suficiente.

Debes saber que el preservativo no es la solución mágica de-fi-ni-ti-va-y-ab-so-lu-ta. Como señala la médico Jill Grimes, autora del libro *Seductive delusions: How everyday people catch STDs* (Grimes, 2008), «los condones no protegen por completo contra las ITS que se transmiten a través del contacto entre mucosas. Eso hace que seas vulnerable al herpes, a la sífilis, al virus del papiloma y a las ladillas. Eso por no mencionar la tasa anual de rotura de preservativos, que está en el 11 por ciento». Si el chancro sifilítico de tu pareja sexual está en un testículo puede rozarte con él sin que os deis cuenta. De hecho, estando en ese lugar es fácil que ni él sepa que lo tiene y ¿acaso has visto a alguien que, al ponerse el preservativo, meta los testículos también dentro del látex? Pues ya sabes que el chancro quedará expuesto al contacto entre vuestras pieles y será posible la transmisión. Y si él tiene la gonorrea en la garganta, ¿acaso tú te pones preservativo para que te la chupen? Incluso puede darse una transmisión durante el juego sexual previo a la penetración, mientras retozáis con los penes flácidos y, en los que aún no es posible colocarse el preservativo, que se debe introducir siempre en erección. ¿Ves? Porque no cubre todas las áreas susceptibles de infectar o porque no se puede usar en estado flácido, el preservativo no evita totalmente el contacto entre mucosas. Solo evita las ITS que se transmiten por intercambio de fluidos, pero no por completo las que se trasmiten por contacto.

En estas situaciones, lo que se recomienda desde todas las administraciones serias es que nos hagamos pruebas de ITS con frecuencia. Quizá en tu ciudad haya un centro específico para ese tipo de infecciones. Si no lo hay, no importa: habla con tu médico. La confianza con tu médico debe ser lo más importante de vuestra relación (y si te juzga, cámbialo). Pídele un cribado anual de ITS y asegúrate de estar vacunado contra las hepatitis A y B. Si tienes la

oportunidad de ir a un centro comunitario específico para gais, mejor que mejor. A mayor asistencia, mayor eficacia y mayor seguridad. Si tienes sexo, y está bien que lo tengas, pueden producirse infecciones. Lo más inteligente es que evites las que no tienen curación, como el VIH. Además, al hacerlo (usando el preservativo) evitarás gran parte de las oportunidades de infectarte de otras ITS, pero aun así, hazte un cribado periódico, al menos una vez al año.

En el caso de que seas VIH+ indetectable o que estés tomando la PrEP y hayas decidido tener sexo sin condón, el cribado de ITS periódico te ayuda a estar más saludable. Aunque si eres VIH+, tu médico ya se encargará de proponerte un cribado de sífilis y compañía al menos una vez al año. En el caso de que tomes la PrEP, en aquellos países en los que está aprobada, el protocolo de dispensación incluye control periódico de ITS. Ahí no tengo nada más que añadir, aunque si eres de los que toman la PrEP adquirida en el mercado negro (sé que existís y yo no estoy aquí para juzgar a nadie), sí que te animo a que lleves un seguimiento inteligentemente exhaustivo de tu salud sexual. Un par de veces al año estaría muy bien, aunque una vez al año sería suficiente.

Las ITS han estado siempre ahí y, al ser infecciones de transmisión sexual, todo el tabú de la sexualidad ha pesado sobre ellas y no solo para estigmatizar a quienes se infectaban. También ha pesado frenando la investigación, dejando caer sobre esta rama de la medicina el peso de la moral conservadora. Me escandaliza que sigan existiendo médicos que recomienden la continencia (celibato) o la monogamia como estrategias de prevención. Es como decirte que no respires porque hay epidemia de gripe. Esperemos que, a medida que la sexualidad humana se libere del lastre de la moralina decimonónica, se invierta más en investigar y ofrecer soluciones para las ITS que estén al mismo nivel que las soluciones que tenemos disponibles para las infecciones que se transmiten mediante los alimentos, el agua o el aire que respiramos. Mientras ese día llega, no te dejes entorpecer por la cerrazón de quienes solo ven pecado en el sexo y, por ello, esperan castigo para quienes lo practicamos. ¿No te recuerda a lo que comentamos en el capítulo 13? Pues eso, cielo, pues eso: que ni puto caso. Que te protejas, que te chequees y que seas muy feliz.

El caso (muy) especial del VIH[95]

Me veo obligado a comenzar este apartado precisando que no es lo mismo tener VIH que sida, porque aún queda quien no lo sabe distinguir. Tener VIH significa que el virus está en tu sangre o en los llamados reservorios, pero una persona puede vivir durante años sin desarrollar sida, ya que solo cuando el VIH ha deteriorado tanto el sistema inmunitario de esa persona que pueden atacarle las llamadas «enfermedades oportunistas» es cuando la persona desarrolla lo que se conoce como sida. Al principio de la epidemia, cuando no existía tratamiento alguno, todas las personas que se infectaban de VIH desarrollaban sida. A partir de 1996, con la aparición de los fármacos antirretrovirales, comenzó a ser posible sobrevivir sin desarrollar sida y con cada vez mejor calidad de vida. Hoy se sabe que una persona en tratamiento con antirretrovirales, aunque mantiene el VIH en los reservorios, no lo tiene presente en sangre, por lo que no puede transmitir la infección.

¿CÓMO HEMOS LLEGADO A ESTA SITUACIÓN?

Durante los primeros años de la epidemia, los colectivos dedicados a la prevención hicieron un enorme esfuerzo, en Occidente, para que no se considerase el VIH como algo propio de homosexuales, y se insistió mucho en que no existen colectivos de riesgo sino prácticas de riesgo. En aquellos años de la década de los 80, los mensajes de muchos dirigentes políticos y líderes de opinión nos culpabilizaban a los homosexuales de la expansión de la epidemia (por culpa, decían, de nuestro estilo de vida pervertido); recuerdo bien aquellos años en los que «sidoso» era empleado como sinónimo de «homosexual». Sin embargo, no son pocos los activistas del presente que reconocen que lo que fue una necesidad para evitar el estigma en el pasado ahora nos está dejando en una situación de vulnerabilidad porque, sin políticas de prevención específicas para los hombres homosexuales, el VIH se va a seguir cebando en nuestra comunidad.

Lo que verdaderamente nos estigmatiza, en el presente, no son las cifras, sino que no nos permitan encontrar soluciones a la medida de nuestras verdaderas necesidades. Y esas se empiezan a entender cuando se conoce la realidad tal cual es, a partir de datos objetivos. Estos datos objetivos nos dicen que los hombres gais y otros HSH (junto con las mujeres trans) somos el colectivo más vulnerable al VIH en los países occidentales. En España, los datos

publicados en 2014[96] nos indican que, aun siendo apenas el 4 por ciento de la población, acumulamos más del 51 por ciento de las nuevas infecciones diagnosticadas, siendo además el único grupo en el que las infecciones no dejan de crecer. Ese año, en Barcelona, la tasa de nuevas infecciones en los hombres gais y otros HSH fue de 2,43 infecciones por cada 100 personas mientras que esta misma tasa es ¡cien veces menor en heterosexuales! Ante estas cifras, lo primero que uno se pregunta es: ¿cómo hemos llegado hasta aquí? Pues debido a varios factores:

1. La mucosa anal es mucho más absorbente que la vaginal. Y mucho más vulnerable a fisuras y abrasiones, lo que facilita que cualquier sustancia que entre en contacto con ella llegue rápidamente al torrente sanguíneo. Por eso, para llevar un fármaco a la sangre rápidamente se emplean supositorios cuyo principio activo se absorbe tan rápidamente como se absorbe el semen que llega a la mucosa anal. Por eso mismo, quienes practicamos sexo anal tenemos más probabilidad de infectarnos de VIH que quienes practican sexo vaginal. La probabilidad de infectarse en un coito anal, tanto homo como heterosexual, es 18 veces más alta (1,4 por ciento por cada coito) que la probabilidad de infectarse mediante un coito vaginal. Si los heterosexuales tuvieran solo sexo anal en lugar de vaginal, tendrían 18 veces más VIH del que tienen ahora. Si la probabilidad de infectarse analmente fuese la misma que la de infectarse vaginalmente, el VIH sería entre un 80 y un 98 por ciento más bajo en gais de lo que es en el presente. La anatomía juega claramente en nuestra contra. Todos estos datos pueden contrastarse en la revista científica especializada en VIH *The Lancet*, del 20 de julio de 2012, en un número especial sobre el VIH en gais y otros HSH.

2. Ser la parte receptiva en el coito multiplica las probabilidades de infectarte de VIH mientras que ser la parte insertiva las reduce. Ser pasivo supone el doble de riesgo de infectarte que ser activo (Jin *et ál.,* 2010). En heterosexuales, la parte receptiva es siempre la mujer y la insertiva, el hombre. Las mujeres tienen mucho más riesgo de infectarse, y mientras una mujer puede infectarse de un solo hombre, esa misma mujer no transmitiría el VIH a muchos de los hombres que la penetrasen. Si nosotros fuéramos exclusivamente activos o pasivos, sucedería algo similar en la comunidad gay. Sin embargo, dada nuestra elevada versatilidad en el sexo anal (hasta un 83 por ciento de los gais son versátiles en algún grado, ¿lo recuerdas?), el patrón de transmisión difiere notablemente, aumentando las probabilidades de transmisión: un activo infecta

más fácilmente a un versátil, quien, en otro encuentro sexual penetra (e infecta) a otro que hace de pasivo en esa siguiente ocasión. Algunos estudios, basados en modelos matemáticos, cifran este incremento de la transmisibilidad debido a la versatilidad en hasta un 20 por ciento (Goodreau, Goicochea y Sánchez, 2005).

3. Los factores vulnerabilizadores son muy importantes, ya que el consumo de drogas, pero también los estados emocionales alterados, el sexo compulsivo o la homofobia interiorizada (como veremos a continuación) provocan mayor frecuencia de sexo sin preservativo.

4. Tener muchas relaciones sexuales puede influir también, así como vivir en una gran ciudad, pero estas variables tienen una influencia más limitada porque su efecto depende de los factores vulnerabilizadores anteriores. Es absolutamente cierto que los profesionales del sexo son un grupo vulnerable y que hay programas específicos de prevención para ellos, especialmente si en su trabajo se producen situaciones de mayor vulnerabilidad como que el cliente exija sexo sin preservativo o si se consume alcohol o drogas durante el encuentro. El riesgo de rotura del preservativo se multiplica en estos profesionales. También es cierto que puedes vivir en una gran ciudad y tener mucho sexo pero, si las relaciones son siempre libres de tóxicos y en estados emocionales equilibrados, no tiene por qué producirse una infección. En estos momentos, la frecuencia de relaciones sexuales es el factor menos relevante para explicar las tasas de VIH.

Todo junto ha generado un contexto con unas prevalencias tan altas que, a pesar de que somos la comunidad que más usa el preservativo, un solo error puede suponer una infección tan grave como el VIH. Como muy bien señala la investigadora Susan Buchbinder: «El VIH se está incrementando entre los hombres que hacen sexo con hombres no porque tengan unas conductas en las que asuman más riesgos, sino simplemente porque el VIH es tan prevalente entre sus parejas sexuales que uno o dos deslices pueden tener consecuencias devastadoras». En resumen: la anatomía, la versatilidad y factores vulnerabilizadores, como los estados de ánimo alterados o la compulsión, han provocado que por acumulación y tras años sin medidas cien por cien eficaces hayamos llegado a una cantidad tan alta de hombres gais con VIH que una sola rotura de preservativo, un solo descuido en el no uso del condón, pueden suponer una infección.

Por todo lo anterior y según las propias conclusiones del informe ministerial antes citado: «El colectivo de HSH es prioritario para los

programas de prevención, especialmente en el grupo entre 20 y 35 años» (p. 9). Algunos afirman que el aumento constante de las infecciones se debe a que «los gais han bajado la guardia y ya no les importa infectarse», lo cual, además de culpabilizarnos, resulta un análisis muy simple. Han sido factores que escapan a nuestro control los que han conducido a esta situación. Profundicemos en ello.

La sindemia del VIH y la homofobia interiorizada (IH)

Siempre que atiendo por primera vez a un hombre VIH+ en consulta, hay dos preguntas que le hago. La primera es si, antes de su diagnóstico, tenía referentes de hombres VIH+ (amigos, algún novio, familiares) para evaluar inicialmente el grado de información (o desinformación) que tiene acerca de lo que supone convivir con el VIH. La segunda pregunta que le hago es: «¿Cómo has llevado tu homosexualidad?», porque la experiencia de los años me ha hecho ver que cuanto peor ha sido la vivencia de su homosexualidad, peor es su adaptación al diagnóstico. La presencia de homofobia interiorizada es muy evidente en determinados grupos de hombres gais que presentan problemas con relación al VIH. Por un lado, están los que no quieren aceptar su homosexualidad y no se aproximan nunca a fuentes fiables de información en oenegés LGTB. Por otro lado, tenemos a los que sí se aceptan pero que han vivido tan mal su homosexualidad que quedan afectados en el ámbito emocional, presentando unos niveles anormalmente altos de ansiedad.

Contrariamente, cuanta menor homofobia interiorizada tenemos, mejor estrategias de prevención presentamos los hombres gais. Y en lo referente al diagnóstico, tres cuartas partes de lo mismo: a mayor homofobia interiorizada, peor adaptación al diagnóstico, peor aceptación de la propia seropositividad, menor adherencia al tratamiento, más tendencia a dejar de relacionarse con los demás y mayores sentimientos de culpa y vergüenza. A menudo me tengo que dedicar durante varias sesiones a ayudar al paciente VIH+ a aceptar su parte de «hombre gay» antes de que él se encuentre en condiciones de aceptar su parte de «hombre VIH+».

No es natural que personas que están sufriendo una condición médica (una infección grave) se sientan avergonzadas de este hecho hasta el punto de retraerse socialmente y de distorsionar la imagen que tienen de sí mismas. No es natural que estas personas se culpabilicen y se sientan en la necesidad de esconderse. Un afectado por cualquier problema de salud busca el apoyo y la empatía de

quienes lo rodean, justo lo contrario de lo que hacen algunos hombres gais VIH+. Esto se debe a la discriminación y es un efecto previo al diagnóstico, pero que se ve potenciado sinérgicamente por el mismo. Un modo adecuado de caracterizar esta influencia mutua entre homofobia interiorizada y VIH es mediante el concepto de «sindemia», ya explicado. Los problemas de salud relacionados entre sí y los problemas sociales que los acompañan, por tanto, se pueden caracterizar como una sindemia (Talman, Bolton y Walson, 2013) donde las condiciones epidémicas refuerzan mutuamente su grado de repercusión sobre el individuo aumentando una su vulnerabilidad a la otra, de forma que, a más homofobia interiorizada, más vulnerables al VIH son los hombres homosexuales (Halkitis, Wolitski y Millett, 2013). De hecho, se aconseja tener en cuenta esta interacción sindémica para reforzar las estrategias de prevención y de adherencia al tratamiento (Jie, Ciyong, Xueqing, Hui y Lingyao, 2012; Herrick, Lim, Wei, Smith, Guadamuz, Friedman y Stall, 2011). En resumen: es difícil conseguir resultados óptimos en una intervención con hombres homosexuales si no se tiene presente el impacto sobre ello de su homofobia interiorizada en, al menos, dos sentidos:

a. Por un lado, es conocida la influencia de la IH como variable que vulnerabiliza a los hombres homosexuales ante el VIH, aumentando la probabilidad de infectarse.

b. Por otro lado, la IH también tiene un gran papel como mediadora en el proceso de afrontamiento tanto del diagnóstico como del curso de la infección.

1. Homofobia interiorizada como variable que vulnerabiliza a los hombres homosexuales ante el VIH aumentando la probabilidad de infectarse.

La IH retrae —a los hombres que la sufren— de acercarse a organizaciones LGTB, donde podrían beneficiarse de programas de prevención del VIH. En muchos países occidentales, las mejores fuentes de información sobre el VIH y su transmisión están en organizaciones LGTB que hacen campañas preventivas e informativas a lo largo de todo el año. Sin embargo, el rechazo hacia su propia homosexualidad de los hombres con IH surge como barrera que les impide atreverse a relacionarse con otros gais, dificultando que puedan aprovechar el *counselling* entre iguales y la red informativa gay (Ross y Rosser, 1996).

Como ya he explicado, la homofobia interiorizada suele cursar paralela a altos niveles de ansiedad, que terminan propiciando sexo compulsivo, aumentando así la probabilidad de infección, como muestran trabajos como el de DeLonga, Torres, Kamen, Evans, Lee, Koopman y Gore-Felton (2011). Cuantas más veces compras un boleto, más probabilidades tienes de que te toque la rifa. Claro que si uno siempre usa preservativo, no debería preocuparse por tener mucho sexo, pero sí que puede ser un problema en el caso de hombres gais con homofobia interiorizada, ya que tenemos constatado que la IH guarda relación también con prácticas sexuales de riesgo (Dew y Chaney, 2005; Huebner, Davis, Nemeroff y Aiken, 2002).

Solamente añadiré un detalle más: se ha demostrado que la IH se relaciona con más sexo anal sin preservativo en gais VIH-, de forma que la IH aumenta las probabilidades de infección / transmisión del VIH. Es decir, cuanta más homofobia interiorizada tenga un hombre gay, más probable resultará que se deje penetrar sin preservativo (Jeffries, Marks, Lauby, Murrill, Millett, 2013) y si esa práctica se produce en contextos con altas tasas de infección, la probabilidad de transmisión se eleva considerablemente. Así, no es necesario un gran esfuerzo mental para darse cuenta de que si, a causa de tu homofobia interiorizada, tienes prácticas de riesgo y, además, las tienes en repetidas ocasiones, esa homofobia interiorizada te hace vulnerable a la infección de VIH.

2. IH como mediadora en el proceso de afrontamiento tanto del diagnóstico como del curso de la infección.

Por otro lado y en el sentido que nos ocupa ahora (el cómo afronta un hombre gay su diagnóstico de VIH), sabemos que este afrontamiento de la infección y su curso está mediado por características psicológicas del paciente (Grassi, Righi, Sighinolfi, Makoui y Ghinelli, 1998; Dupras, 1994; Peterson, Folkman y Bakeman, 1996, y Schmitz y Crystal, 2000). Estos estudios vienen a decir que gran parte del afrontamiento y del curso que la infección tendrá en la persona dependen de su estado psicológico. Esto es muy interesante ya que incide en la idea de que la situación psicológica de la persona es decisiva. Si la situación psicológica es mala (y en un gay con homofobia interiorizada, lo es) el afrontamiento del curso de la infección será igualmente malo.

¿Qué sucede? Que los hombres homosexuales que puntúan alto

en IH lo hacen también en un estilo evitativo de afrontamiento y en altos niveles de estrés (Leiberich, Engeter, Olbrich, Rubbert, Schumacher, Brieger, Kalden y Joraschky, 1997). Un estilo evitativo supone no afrontar las cosas: no informarte, no querer ir al médico, no querer tomarte el tratamiento. Pero además, estos estilos evitativos de la IH también se manifiestan en retraimiento social, cosa que obstaculiza la búsqueda de apoyo (Pakenham, Dadds y Terry, 1994; Overstreeta, Earnshawb, Kalichmana y Quinna, 2013). Si algo necesita un hombre gay VIH+ es el apoyo de su red de amigos, de su familia y, desde luego, poder encontrar a otros iguales con los que compartir experiencias y aprendizajes, así como normalizar una situación que, en la realidad (y no en el prejuicio), no es más que una situación médica. Sin este contacto, sin esta adquisición de experiencias y aprendizajes, no es posible esta normalización. Aquí es precisamente donde la homofobia interiorizada dificulta la adaptación a la convivencia con el VIH.

Otros estudios muestran cómo la IH dificulta la adherencia al TARGA,[97] ya que la IH, por un lado, acentúa los estados de ánimo deprimidos que conducen a un mayor grado de descuido de la salud y, por otra parte, se relaciona (como ya hemos visto hace unas páginas) con un mayor abuso de drogas, cosa que perjudica la adecuada adherencia al tratamiento, causando el olvido de tomas o provocando interacciones perjudiciales entre los antirretrovirales y las drogas (Johnson, Carrico, Chesney y Morin, 2008). Resultados similares acerca del efecto de la IH sobre las dificultades para afrontar adecuadamente la infección por VIH y su curso se han encontrado en Moskowitz, Hult, Bussolari y Acree (2009). Iniciar el tratamiento requiere compromiso con uno mismo para no olvidar ninguna toma y hacerlas todas en el tramo horario que corresponde. Si te drogas y te olvidas, o si tus drogas interactúan con tu tratamiento, es posible que acabes desarrollando resistencias, el tratamiento no será eficaz y te situarás en un escenario de salud deteriorada.

Para finalizar, es clave destacar que este efecto perverso de la IH sobre la adaptación al VIH parece tener que ver con el efecto del estigma social y la discriminación previos al diagnóstico, de forma que aquellos que hubiesen sido previamente acosados a causa de su orientación sexoafectiva (de una manera especialmente intensa) tendrán más IH y una peor adaptación al VIH (Bianchi, Zea, Poppen, Reisen y Echeverry, 2004). Es decir, no estamos hablando en ningún caso del estigma asociado al hecho de ser VIH+, sino del efecto que tiene (sobre el gay que acaba de saber que es VIH+) el

estigma que ya traía consigo por el hecho de ser homosexual. Es el efecto de la homofobia interiorizada previa el que causa todos estos estragos.

La transmisión: qué sí y qué no

El VIH no se contagia, el VIH se transmite. Esto significa que, por estar al lado de un hombre VIH+, no vas a infectarte. Para ello es necesario llevar a cabo una serie de acciones muy (¡muy!) concretas, sin las cuales es imposible que se produzca el paso del virus de un organismo al otro. Para que se transmita es imprescindible que se combinen tres elementos: virus en cantidad suficiente, un fluido que lo transporte y una puerta de entrada al torrente sanguíneo del receptor. Si falta uno de estos elementos es imposible que se produzca la infección.

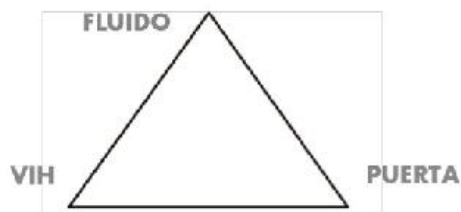


Figura 3

Los fluidos que transportan el VIH en concentración suficiente como para iniciar una infección en otra persona son: la sangre, el semen, el flujo vaginal y la leche materna. Ningún otro fluido corporal lo transmite. El líquido preseminal no transmite el VIH, ni la saliva, ni la orina, ni el sudor. La entrada a tu torrente sanguíneo se produce a través de una herida abierta y sangrante (nada de rasguñitos ni heridas cicatrizadas) o a través de una mucosa. Mucosas por las que el VIH pueda acceder a tu sangre son las de tu glande y las de tu ano. Lo importante para una transmisión no es que el VIH entre en tu cuerpo, recuérdalo, sino a tu torrente sanguíneo. Eso explica hechos que suelen preocuparnos mucho cuando queremos información sobre las vías de transmisión. El sexo oral no es una práctica de riesgo ni siquiera si eyaculan en tu boca. A no ser que tengas una herida abierta y sangrante en tu boca (te acaban de

sacar una muela o tienes llagas abiertas y sangrantes), tragar semen no se considera práctica de riesgo. De hecho, si acudes al hospital para pedir la PPE diciendo que has tragado semen, no te darán la profilaxis porque —de acuerdo con el protocolo— no es una práctica de riesgo (insisto: si tu boca está en condiciones normales).

La PPE (Profilaxis Postexposición; debes distinguirla de la PrEP o Profilaxis Pre exposición) es un método eficaz de prevenir infecciones si se ha tenido una práctica de riesgo o una rotura del preservativo. En ese caso y antes de que pasen seis horas de la práctica, acude a urgencias del hospital más cercano y pide la PPE. Esta profilaxis consiste en tomar antirretrovirales durante 28 días. Puede iniciarse hasta pasadas 72 horas del accidente pero es más eficaz si se inicia en las primeras seis horas. Cuanto antes, mucho mejor. Se hipotetiza que en esos momentos iniciales hay tan poca cantidad de virus todavía que los antirretrovirales consiguen eliminarlo por completo. Esta PPE es de dispensación obligatoria (no pueden negártela si de verdad la necesitas) y, como te decía, se obtiene en los servicios de urgencias hospitalarias: ni en dispensarios ni en otros centros de atención primaria. Solo en hospitales, ya que los antirretrovirales son un tipo especial de fármaco llamado de «dispensación hospitalaria» (no se vende en farmacia porque se debe dispensar bajo la supervisión de un facultativo adscrito a un hospital).

Sobre cuándo es recomendable proporcionar la PPE a una persona, ya en 2009 se publicó un Documento de Consenso,[98] elaborado a partir del trabajo del panel de expertos de la Secretaría del Plan Nacional sobre el SIDA (SPNS), el Grupo de Estudio sobre el SIDA (GESIDA), el Centro de Estudios Epidemiológicos sobre IT y el SIDA en Cataluña (CEEISCAT), la Sociedad Española de Infectología Pediátrica (SEIP) y la Asociación Española de Pediatría (AEP), que puede consultarse y descargarse gratuitamente online (Mateos, 2009). En ese documento puedes encontrar afirmaciones basadas en la evidencia científica sobre lo que de verdad es una práctica de riesgo y sobre lo que no lo es en relación a la transmisión del VIH (de otras ITS no estamos hablando ahora). Allí, en la tabla 5 de la página 48, se clasifican los riesgos de transmisión por vía sexual en apreciable (0,8-3 por ciento), bajo (0,05-0,8) y mínimo (0,01-0,05 por ciento). Siguiendo esta clasificación, solo se considera una práctica de riesgo apreciable la recepción anal con eyaculación (para maricas ni-ni: que se te corran dentro del culo). El sexo orogenital con eyaculación (que se corran en tu boca, mari) se considera una práctica de bajo riesgo, y si no hay semen, el sexo

oral se considera una práctica de riesgo mínimo. A la vez, se considera riesgo despreciable o nulo (< 0,01 por ciento) los besos, las caricias, la masturbación y el contacto de secreciones con piel íntegra (que no pasa nada si te salpican de lefa sobre la piel si no tienes una herida abierta, así que disfruta del *bukkake*, cari, que el semen es muy bueno para el cutis). La única práctica de riesgo es la penetración anal sin preservativo, tanto si eres activo (puedes infectarte a través del glande con la sangre del pasivo) como si eres pasivo (aunque aquí el riesgo es mayor, especialmente si te eyaculan dentro).

Como sé que hay quien se lleva las manos a la cabeza porque hay mucho nosofóbico, voy a insistir en que esto no lo dice Gabriel J. Martín, sino el panel de expertos de todas las instituciones citadas más arriba. Y como también sé que hay algún despistado incluso dentro de algunas entidades que se dedican a la prevención del VIH, vuelvo a insistir: esto no lo dice Gabriel J. Martín, sino el panel de expertos de las instituciones que he citado antes. Veréis como hay quien, a pesar de haberlo repetido tres veces, me sale con que «Gabriel J. Martín dice que…». En cualquier caso y para cerrar, el VIH se puede prevenir si empleas preservativo en todas y cada una de tus penetraciones anales, seas el activo o el pasivo. Si el preservativo se rompe, toma la PPE que están obligados a dispensarte en los servicios de urgencias de cualquier hospital, ¡exígela!

La PrEP

En estos momentos estamos asistiendo a la implementación de la PrEP (Profilaxis Preexposición)[99] como método preventivo. Aunque hubo debate sobre su uso hace unos años, a estas alturas y tras los estudios Iprex e Ipergay, absolutamente nadie dentro de la comunidad científica especializada en VIH duda de que la PrEP es muy eficaz impidiendo la transmisión de este virus. La PrEP consiste en tomar un fármaco para evitar infecciones por VIH (este fármaco es el ©Truvada, cuyos principios activos son el tenofovir y la entricitabina). En el estudio Iprex (Grant *et ál.*, 2010) los participantes tomaban una pastilla diariamente mientras que, en el Ipergay, tomaban dos pastillas solo los días en que iban a salir (y podían tener sexo) y, únicamente en el caso de haber tenido sexo sin preservativo, tomaban otra pastilla a las 24 horas del encuentro sexual y una última dosis a las 48 horas (los detalles de este estudio francés pueden seguirse en su web: www.ipergay.fr)

La PrEP ha generado no poco revuelo en algunos foros, donde se ha afirmado, entre otras cosas, que es un invento de la industria farmacéutica para vender más, o que lo que se logrará con la PrEP es que la gente descuide sus hábitos de prevención. ¿Será cierto? Bueno, demos un repaso a la cuestión.

Comencemos por puntualizar que la prevención basada exclusivamente en el preservativo no es suficiente. Como estás harto de leer a estas alturas del capítulo, los hombres gais y otros HSH somos el colectivo más vulnerable al VIH en los países occidentales, puesto que tenemos las prevalencias más altas en nuestras comunidades debido a razones que ya hemos explicado (anatomía, versatilidad y vulnerabilidad previas). Llevamos décadas utilizando el preservativo, algunos de manera sistemática y otros no tan consistentemente. Este uso no consistente puede deberse a múltiples razones: por cansancio ante las alarmas (habituación psicológica), por confiar en tu pareja estable, porque no siempre se tiene a mano, porque a veces se rompe... En estas décadas pasadas el preservativo ha sido la única herramienta que hemos tenido disponible para evitar nuevas infecciones, pero que haya sido la única disponible no la convierte en la única herramienta necesaria porque, como vemos, dichas infecciones no han dejado de crecer. Se han contenido, pero no se ha conseguido detenerlas.

Ahora, por fin, tenemos nuevas herramientas. El preservativo funciona muy bien en quien lo usa sistemáticamente, pero quienes,

por las razones que sea, no son tan sistemáticos en ese uso deberían poder contar con más herramientas de prevención. La PrEP parece que será una de ellas. Como nos cuenta un artículo publicado en el *New York Times* (Cohen, 2006), la historia de la PrEP comienza años atrás en San Francisco, cuando la doctora Susan Buchbinder, jefa de investigaciones del Departamento de Salud Pública de esa ciudad, a pesar de su miedo a que hubiese quienes dejasen de controlar las medidas de prevención, se decidió por investigar sobre la PrEP porque este medicamento con tenofovir había funcionado bien con monos y porque había oído comentarios del uso *underground* de un cóctel conocido en el argot callejero como «las 3v» (Viread, Viagra y Valium) que tomaban hombres seronegativos antes de tener sexo sin preservativo y que, aparentemente, evitaba que se infectasen de VIH.[100] Este punto no es irrelevante porque, como ya advertía, hay quienes afirman que la PrEP es una iniciativa de la industria farmacéutica para conseguir más réditos medicando a personas sanas cuando, como ves, el uso de la PrEP es algo que surge dentro de la propia comunidad gay, por iniciativa de los propios hombres gais seronegativos que conseguían los antirretrovirales en el mercado negro. Además, como señala el mismo artículo: «Gilead Sciences, el fabricante del tenofovir, dice que no tiene ningún interés en comercializar el fármaco como profilaxis» (de hecho, fue la presión de nuestra comunidad la que hizo que Gilead, el laboratorio fabricante, cambiase de parecer). Que las farmacéuticas no son monjitas de la caridad es algo que todos sabemos (las empresas tienen que producir beneficios para sostenerse), pero tampoco podemos caer en conspiranoias que nos impidan confiar en herramientas que se han demostrado eficaces porque, y esto es lo verdaderamente importante, la PrEP es eficaz impidiendo las nuevas infecciones. Es el mismo razonamiento por el que sería absurdo pensar que la insistencia en el uso del preservativo pudiera entenderse como el producto de «supuestas presiones del *lobby* del látex» o «la forma de que muchas ONG no pierdan subvenciones»: el preservativo es útil al margen de los beneficios que su uso reporte a los fabricantes de condones y a quienes los repartan.

En cuanto a lo que tiene que ver con el aumento de ITS, seamos honestos: es probable que suceda. En los estudios llevados a cabo, en los que los participantes no sabían si tomaban placebo o tenofovir, los hábitos de uso del preservativo se mantuvieron básicamente igual pero es de esperar que, a medida que el preservativo sea más prescindible para evitar el VIH, se haga menos uso de él. No debemos olvidar que la efectividad del preservativo

para evitar ITS que se transmiten por contacto de mucosas es limitada (recuerda el libro de la doctora Grimes), así que tampoco pensemos que el uso del condón es la panacea. Hace falta una verdadera voluntad para iniciar un enfoque sobre las ITS que corresponda al siglo en el que estamos. No podemos hacer prevención sexual en el siglo XXI con estrategias del siglo XIX, pues los hábitos sexuales no son los mismos. Por otra parte, en el estudio Ipergay se demostró que los hábitos de uso del preservativo ya no eran consistentes en un grupo de hombres gais y que, aunque no se puedan evitar otras ITS, al menos sí se puede evitar el VIH. Dicho de otro modo, la PrEP es una gran herramienta para aquellos hombres que, por un uso no consistente del preservativo, van a infectarse. Mejor que solo se infecten de una sífilis que verlos, también, infectados de VIH. Quien siempre usa preservativo, genial, que así siga. Pero que los demás también tengan herramientas de prevención.

En una entrevista a la doctora Buchbinder,[101] esta afirma explícitamente: «Necesitamos tantas estrategias diferentes como sea posible porque una sola no se ajustará a todo el mundo. Algunas personas querrán probar una de ellas y otras personas querrán probar otra diferente, así que la PrEP no será para todo el mundo». Debemos pensar en otros perfiles de personas en riesgo de infectarse que necesiten algo más que el preservativo. Yo creo que sería una herramienta eficacísima para:

- hombres gais con estados emocionales alterados (deprimidos, con trastornos de ansiedad y similares).
- hombres gais consumidores de drogas.
- hombres gais aquejados de nosofobia (para poder vivir su sexualidad tranquilamente mientras no consiguen vencerla).
- hombres gais trabajadores del sexo con clientela masculina.
- hombres gais con problemas de sexo compulsivo y
- hombres gais con homofobia interiorizada, especialmente los que aún no han acabado de asumir su sexualidad y que solo se atreven a acercarse a un bar gay habiendo tomado alcohol, con la consiguiente pérdida de control y prevención.

Pero hay otro grupo más de hombres en riesgo y son los que, sistemáticamente, usamos el preservativo. ¿Cómo? Pues sí, y te lo explico con una anécdota personal. Fue hace un par de años y, por suerte, no ha vuelto a sucederme, aunque he oído anécdotas similares de boca de algunos de mis pacientes y amigos. Estaba en

casa, teniendo sexo con un ligue al que yo mismo le había puesto el condón. Lo estábamos haciendo a cuatro patas y, cuando cambiamos de postura, me quedé horrorizado: el tipo se había quitado el preservativo sin que yo me diera cuenta. Yo no sabía cuánto tiempo me había estado penetrando a pelo. Te puedes imaginar la bronca que le monté. Solo ha sido una vez en mi vida pero, a menudo, pienso que me gustaría poder estar protegido frente a este tipo de situaciones. Afortunadamente, tres meses más tarde, di negativo en la prueba, aunque otros no han tenido tanta suerte como yo con kamikazes[102] como aquel tipo.

Además, resulta que la PrEP es también una estrategia que ahorra costes porque los tratamientos preventivos son más baratos que los tratamientos de alguien con VIH. Es curioso, como se informa en el estudio PROUD, que los niveles de uso del preservativo eran similares antes y durante el uso de la PrEP, porque insiste sobre el hecho de que, a pesar de que el preservativo se use, solo se reducen drásticamente las cifras de nuevas infecciones cuando el condón se combina con otras estrategias. Por sí solo, el preservativo no las evita tanto como quisiéramos (por las razones que anteriormente señalé).

En cuanto a los supuestos efectos secundarios, la buena noticia es que son bastante limitados. Esa es la razón por la que la OMS recomienda el uso de la PrEP, que ya está siendo administrada a colectivos especialmente vulnerables, como es el de los hombres gais en ciudades como Nueva York. Y ahora queremos que se haga en Europa. ¿Sabías que San Francisco ya ha reducido en un 30 por ciento el número de nuevas infecciones gracias a la PrEP? ¿No te gustaría que ocurriese lo mismo en tu ciudad? Pues a mí no me queda nada más que decir excepto que «necesitamos una estrategia de prevención para cada perfil de persona».

El condón y el bareback

Los que tenemos menos de 50 años no hemos conocido el sexo sin preservativo. Hasta los años 80 nadie lo empleaba para mantener relaciones sexuales pero, a partir de la explosión del sida en aquella década (la primea infección se diagnosticó en 1981), el preservativo ha ido siempre aparejado a nuestras relaciones sexuales. Solo los que ya estaban en edad de mantener relaciones sexuales antes de los años 80 recuerdan haber tenido sexo sin condón ni preocupación. Durante los años 80 y 90 hablar de sexo sin preservativo era provocar un revuelo muy serio. Pero a principios de este siglo surgió un movimiento, dentro de la comunidad gay, que hablaba más o menos abiertamente de tener sexo sin preservativo (Halkitis, Wilton y Drescher, 2006) y que se ha ido extendiendo. Ya que se trata de un asunto que está en la calle y te lo encontrarás con relativa facilidad, creo que te seré mucho más útil si abordo el tema y, muchísimo más útil aún, si lo hago de la manera más rigurosa y aséptica posible.

Existen muchos puntos informativos sobre el asunto en medios anglosajones. La mayoría de organizaciones serias abordan el tema desde la perspectiva de la reducción de daños. Te ruego que no confundas estas webs con las negacionistas del sida,[103] los que hablan de *bareback* no niegan la existencia del VIH, ellos hablan de estrategias de prevención distintas del uso del preservativo. Como señalan autores como Carballo-Diéguez, Ventune, Bauermeister, Dowsett, Dolezal, Remien, Balan y Rowe (2009), o como Grace, Chown, Jollimore, Parry, Kwag, Steinberg, Trussler, Rekart y Gilbert (2014), o como Jin, Prestage, Mao, Poynten, Templeton, Grulich y Zablotska (2015), que un hombre gay tenga sexo sin preservativo no significa que tenga sexo desprotegido o de riesgo, sino que puede que esté empleando otras estrategias preventivas diferentes de la estrategia clásica. Estas estrategias pueden ser la de asegurarse de que la pareja sexual es VIH-, tener sexo penetrativo (ser el activo y lubricar muy bien al pasivo para que no sangre) o tener sexo con hombres VIH+ en tratamiento con antirretrovirales que están indetectables (al final de este capítulo tienes un apartado específicamente relacionado con la indetectabilidad). Así pues, y como señalan los autores del último trabajo: «Los hombres gais y otros HSH que tienen sexo sin condón presentan patrones de conducta claramente dirigidos a la reducción de riesgos en la transmisión del VIH. Al entrar la prevención del VIH en la era

basada en un enfoque biomédico y en antirretrovirales, usar todas las formas de sexo penetrativo sin preservativo como medidas del riesgo para el VIH ya no resultan de ayuda para comprender los factores de transmisión del VIH dentro de la comunidad (gay)». Es decir: que un gay bien informado sobre los antirretrovirales no use preservativos no significa que esté asumiendo riesgos en relación al VIH, todo lo contrario.

En este sentido, un día trabajaba en consulta con un paciente VIH+ sobre este asunto y me decía que se asombraba de encontrar, en muchos perfiles de apps de *cruising,* gente que se definía como «apelero», a lo que le contesté:

—En estos momentos, apelero es un eufemismo de VIH+, seguro que esos chicos son positivos y están en tratamiento. Saben que no pueden infectar a nadie y que su tratamiento hace que no puedan reinfectarse porque sus antirretrovirales sirven de profilaxis, así que tienen sexo a pelo porque lo sienten más placentero.

—¿Tú crees que todos —remarcó el «todos»— son positivos?

—Haz un experimento: les escribes, de buen rollo y sin interrogarlos. Diles algo así como: «Hola, ¿qué tal? Me interesa mucho tu perfil y a mí también me gusta el sexo a pelo, pero hay algo que prefiero decir y es que yo soy VIH+, ¿te importa?». A ver qué te dicen. Estás siendo educado y estás abriendo tú primero tu intimidad, no creo que se ofendan. Seguro que te contestan algo que te lo confirma.

—Vale.

—Venga, ya me contarás.

En la sesión siguiente le pregunté por su «experimento» y me contestó:

—Al quinto que me respondió que él también era VIH+ y que, por eso, follaba a pelo, me aburrí de preguntar. Eres un cabrón ¡siempre tienes razón!

Mi paciente y yo hablamos de que es poco probable que, con la información de la que disponemos, un VIH- asuma el riesgo de follar sin condón con alguien desconocido, así que, si alguien se definía como «apelero» sería, mucho más probablemente, porque era VIH+.

Sin embargo, seguro que habrás oído hablar de los *bug-chasers* (o 'cazadores del bicho'), que es la forma, en argot, de referirse a los hombres VIH- que buscan deliberadamente infectarse de VIH con un *gift-giver* (o 'donante del regalo'), que sería el hombre VIH+ que les transmitiría el VIH. Como puedes imaginarte, esto de querer infectarse voluntariamente de VIH (o ser «donante») genera mucha

polémica dentro de nuestra comunidad, aparte de no pocos titulares en los periódicos. Sobre esto segundo no opinaré porque creo que, en muchos casos, son artículos sin profundidad y que están más pensados para rellenar páginas (o conseguir visitas a sus webs) que para informar. Sobre la polémica dentro de nuestra comunidad, haré lo que toca: explicar lo que sabemos a nivel científico.

Comenzaremos hablando sobre el *bareback:* Carballo-Diéguez y Bauermeister (2004) publicaron un trabajo en el que explicaban las dos posturas principales acerca del sexo sin condón dentro de la comunidad gay. Los resultados que ofrece su estudio hablan de una gran polarización sobre el sexo a pelo (48 por ciento a favor y 42 por ciento en contra, con un 10 por ciento que no opinan ni a favor ni en contra). Los argumentos a favor eran el sentimiento de libertad, que el riesgo era pequeño (los «apeleros» eran VIH+ y consideraban la reinfección como algo altamente improbable) y que, en el fondo, se trata de una decisión personal. Los argumentos en contra eran el de la peligrosidad, la responsabilidad social y que el VIH no es una infección inocua. En lo relativo al *bug-chaser* y a pesar de lo llamativo que resulta algo tan extremo como querer infectarse voluntariamente de VIH, el trabajo de Grov y Parsons (2006) consistente en una encuesta a 1.228 hombres gais que se definían como *bug-chasers* o *gift givers,* profundiza en el fenómeno. En esta muestra, que era realmente amplia, se encontró que el porcentaje de hombres que genuinamente buscaban a hombres con seroestatus diferente al suyo era pequeño (el 1,1 por ciento de los VIH+ y el 21,3 por ciento de los VIH-), siendo la mayoría bastante ambivalente en lo que se refería al seroestatus de sus parejas sexuales. Según los autores, «estos datos sugieren que los cazadores del bicho y los donantes del regalo existen, aunque una considerable porción de ambos no tenían la intención de extender el VIH». Entonces, si no quieren ni infectarse ni infectar a otros, ¿qué buscan? ¿Por qué se definen a ellos mismos en estos términos? El estudio de Loveless (2013) pretende arrojar algo de luz sobre este asunto. Usando la teoría *queer* como el marco de referencia, realizó una serie de entrevistas a hombres que se definían como *bug-chasers* y encontró que sus narrativas biográficas destacaban la necesidad de pertenencia a un grupo como un elemento a destacar. Eso de «querer infectarse para pertenecer a un grupo» también lo encontramos en los hallazgos de la investigación de Breitfeller y Kanekar (2012), que realizaron una revisión sobre todo lo que se llevaba publicado hasta la fecha y encontraron que el deseo de infectarse de VIH tenía que ver con: (a) liberarse, de una vez, del

miedo a infectarse («una vez lo tenga, ya no tengo que preocuparme más»), (b) el riesgo como elemento erotizante, (c) la soledad, (d) la solidaridad con el grupo de VIH+ y (e) el activismo político. Todos los estudios, no obstante, reconocen que se necesita mucha más investigación para poder entender un fenómeno tan complejo.

Como ves y en cualquier caso, el mundo del *bareback* es tan amplio que necesitaría un libro monográfico. Solo quiero que sepas que, por lo que indican los datos, hay mucho mito detrás de esas historias de hombres que «buscan deliberadamente infectarse» y, aunque es cierto que en algunos lugares se organizaban *poz-parties*,[104] la frecuencia de estas fiestas es mucho menor que lo que cuentan las leyendas urbanas. El fenómeno del *bareback,* como decía al inicio de este apartado, tiene más que ver con sentir que con los antirretrovirales ya no es necesario emplear el preservativo y responde a una deliberación personal. No es, en absoluto, aconsejable para hombres VIH-, a no ser que estés seguro de que tu pareja es VIH+ indetectable o seáis una pareja de dos VIH- monógamos. Incluso en el caso de que seas VIH+ y estés vacunado contra la hepatitis B, existe riesgo de que te infectes de hepatitis C porque, en hombres positivos, la probabilidad de infectarse de esta hepatitis por vía sexual se incrementa (Owen 2008). Sobre el uso de preservativo para evitar el resto de ITS, aquellas que se transmiten por contacto de mucosas y no por intercambio de fluidos, ya lo he comentado antes, así que no me repetiré. Solo quiero que sepas que el *bareback* debe contextualizarse rigurosamente para poder ser entendido y que no hay explicaciones simples para fenómenos complejos.

El shock *del diagnóstico*

En esta vida hay cosas que es mejor que no sucedan. Hasta aquí estamos de acuerdo: no tendría sentido tanta campaña de prevención del VIH si fuese exactamente lo mismo tenerlo que no tenerlo. Pero una vez que sucede, una vez que se produce la infección, también es cierto que hay dos formas de llevarlo. Puedes llevarlo mal, hundirte y permitir que todo el peso del estigma te robe la vida. O puedes llevarlo muy bien, como se llevan otras tantas cosas que a veces suceden, y plantearte el reto de que apenas afecte a tus proyectos. No solo es posible sino que se puede aprender a conseguirlo. En mi experiencia profesional, a lo largo de todos estos años de trabajo y habiendo atendido personalmente a tantos hombres VIH+, he aprendido varias cosas sobre lo que significa convivir con el VIH y que ahora compartiré contigo.

Todo el mundo sabe que soy un friki de la etimología, así que no me esconderé. Además, la etimología de la palabra «adaptación» es especialmente hermosa. Viene del latín *ad aptum,* que viene a significar 'llegar a hacerse apto'. Por tanto, 'adaptarse' transmite en su esencia el sentido de «aprender aquello que es necesario aprender para poder hacerte apto para tal cosa o para vivir de tal manera». Tendrás que adquirir algunos conocimientos, estrategias, hábitos y habilidades exactamente igual que si te fueras a vivir a Nueva York. En ese caso también tendrías que adquirir conocimientos (idiomas, cómo se organiza la red de metro y otros), estrategias (cómo lograr el objetivo de hacer amistades en este contexto social concreto), hábitos (levantarte y acostarte dos horas antes de lo que lo hacías en España será todo un nuevo hábito) y habilidades (¿cómo se cocina sin aceite de oliva?). Todo cambio en la vida supone esto. A veces los cambios nos entusiasman y aprendemos una barbaridad de cosas sin grandes esfuerzos (como cuando nos mudamos a Nueva York) pero otras veces los cambios nos vienen impuestos y no nos hace ni puta gracia tener que ponernos a aprender nada. Así que intentaré facilitarte la tarea con algunas indicaciones.

Debo decírtelo con claridad: si quieres, puedes ver el VIH desde el «pobrecito de mí», desde el estigma, desde el miedo y desde la disfuncionalidad, pero no cuentes conmigo ni para eso ni para enseñarte a lamerte las heridas (seguro que encuentras a otros que lo hagan). Conmigo podrás contar para plantearte el reto de aprender a hacer las cosas de tal manera que tener VIH no sea un

obstáculo en tu vida y poder seguir viviendo como siempre quisiste hacerlo. O, al menos, intentarlo. Como psicólogo no quiero servirte para otra cosa.

«¿Me voy a morir?, ¿me voy a deteriorar?, ¿soy una bomba infecciosa?, ¿debo avisar a mis amantes antes de tener sexo con ellos?» Yo me sorprendo de que, aún, estas sean las preocupaciones que primero asaltan a un hombre recién diagnosticado. La respuesta para todas es «no»: no te morirás por culpa del VIH, no te vas a deteriorar, no eres ninguna bomba infecciosa y no eres el responsable de la salud sexual de los demás.

En estos momentos, los tratamientos con antirretrovirales son capaces de mantener tu VIH indetectable, de manera que la afectación a tu cuerpo será mínima. Personalmente opino que es mejor iniciar el tratamiento tan pronto como uno es diagnosticado. Hasta no hace demasiado, los protocolos aconsejaban esperar a iniciar el tratamiento hasta que el nivel de defensas estaba por debajo de 500 CD4 por ml^3 de sangre y, actualmente, algunos médicos lo siguen aconsejando. Sin embargo, esto se hacía debido a que los efectos tóxicos de los antirretrovirales aconsejaban esperar antes de comenzar a «castigar» el organismo. Hoy, y gracias a que los fármacos han reducido inmensamente su toxicidad, se aconseja empezar el tratamiento tan pronto como la persona es diagnosticada. Esto, además de ayudar a recuperar el sistema inmunológico lo antes posible, plantea otras muchas ventajas:

- El VIH tiene efectos inflamatorios y oxidativos sobre el organismo, además del perjuicio que causa a las defensas. Un tratamiento con antirretrovirales evita estos efectos colaterales.
- Cuanto más tiempo pasa una persona sin medicarse, más cantidad de reservorio genera. El reservorio, explicado de una manera sencilla, es el conjunto de virus que se almacena, sobre todo, en el sistema linfático. Allí no afecta a tus defensas pero, en el momento que dejas de tomar antirretrovirales, este reservorio sale a tu sangre y reinicia la destrucción de tu sistema inmunológico.
- El VIH destruye parte de tu microbiota (el conjunto de microorganismos que se localizan, de manera normal, en distintos sitios del cuerpo humano: bacterias, hongos, protozoos, que colaboran con alguna de sus funciones como, por ejemplo, la digestión). Esto provoca desequilibrios en el funcionamiento de tu metabolismo y, a más tiempo sin tomar

el tratamiento, más destrucción de tu microbiota.

- El VIH tiene efectos sobre las neuronas y provoca deterioro cognitivo. Al igual que con la flora, a más tiempo sin medicarte, más afectación neuronal.
- Además, y como explico ampliamente al final de este capítulo, estar indetectable hace que sea realmente muy difícil poder transmitir el VIH a otra persona.
- El estudio START (Strategic Timing of AntiRetroviral Treatment) ha demostrado que cuanto antes se inicie el tratamiento, menor progresión de la infección se producirá, mayor calidad de vida y menos complicaciones de salud se presentarán en la persona infectada

Una vez diagnosticado, tendrás que aprender qué son los CD4, qué es la carga viral, el «logaritmo» y las diferentes familias de antirretrovirales. Tendrás que aprender qué niveles de defensas son buenos, aceptables, preocupantes o malos. Aprenderás sobre los hábitos de salud más aconsejables: dieta equilibrada, ejercicio moderado y no ingerir demasiados tóxicos (vamos, como todo el mundo). Aprenderás sobre cómo mantener unos buenos niveles de calcificación, de colesterol, de función renal y hepática, etcétera. Adquirirás el hábito de chequearte periódicamente, de cuidarte, de estar vacunado. Aprenderás estrategias para reconocer a los serófobos y a la «gente tóxica», que no convienen como amistades. Adquirirás la habilidad de dialogar con tu cuerpo. Y todo ello se convertirá en otra rutina más de tu vida cotidiana. Aparte de esto, no mucho más…, y te lo digo en serio.

Una de las cosas que siempre les aconsejo a mis pacientes es: «De momento, sigue haciendo tu vida de siempre». El momento del diagnóstico es lo suficientemente estresante como para que, encima, le añadas la tensión de dejar de fumar (o de beber o de drogarte). Está clarísimo que cuantos menos tóxicos ingieras, mejor para ti, pero también está clarísimo que cuanta menos ansiedad añadas a tu situación, más llevadera será y antes la resolverás. Ya habrá tiempo de abandonar estas cosas cuando el adaptarte a convivir con el VIH ya no sea tu prioridad.

No olvides que el VIH no tiene por qué ser más limitador de lo que tú le quieras permitir. Cambian algunas cosas: no puedes donar sangre ni órganos, necesitarás consultar con un abogado antes de suscribir una hipoteca y puedes tener algunos problemas para entrar en Irak, Jordania o Rusia.[105] Pero también es cierto que si adquieres los conocimientos, estrategias, habilidades y hábitos

adecuados, no tiene por qué suponerte una barrera infranqueable para que continúes desarrollando tus proyectos. Hoy por hoy, ser VIH+ es tener una infección crónica y nada más. Sé asertivo y no permitas que nadie te convenza de lo contrario. La noticia siempre impacta, pero una cosa es el sobresalto que a uno le produce un diagnóstico (ahora hablaremos de ello), y otra muy distinta es empezar a verse como un apestado. Eso sí que no, nene.

La reacción ante la noticia del diagnóstico depende de la personalidad de cada uno y de su biografía. Depende de si habías conocido a otros gais VIH+, de si conocías algo sobre el curso de la infección, de si llevabas bien tu homosexualidad, de si no tenías ningún sesgo discriminador. Depende de una constelación de factores interrelacionados. De entrada te llevarás un susto (el *shock* es inevitable, hay que asumir que es normal acojonarse aunque solo sea durante un rato), pero pasado el impacto emocional inicial todo irá reconduciéndose e irás aprendiendo a convivir con tu nueva situación. Si, por el contrario, vives tu sexualidad con vergüenza, tienes un sesgo serofóbico, aún llevas interiorizada la homofobia o tienes dificultades con tu gestión emocional, lo llevarás fatal. La mayoría de mis pacientes se dividen en tres grupos: recién diagnosticados, VIH+ de largo recorrido que necesitan trabajarse diferentes temas personales y VIH+ que llevan uno o dos años diagnosticados pero que no han resuelto el duelo de la infección. Estos últimos me cuentan cosas como: «Pensé que lo superaría, pero no puedo. Al contrario, cada día estoy peor: más avergonzado, más asqueado, más deprimido. Cada día salgo menos y lloro más, ¿qué me pasa?». En estos últimos casos trabajamos temas que ese hombre traía pendientes (sus «mochilas») y que han sido las que le han impedido elaborar adecuadamente el duelo que la noticia del diagnóstico desencadena. Yo les explico que es normal, que no es patológico sentirse así, sino que es un proceso de movilización de sus recursos para afrontar algo que perciben como una amenaza. Que, por esa razón, algo en su interior pone sus debilidades encima de la mesa, para que las solventen y puedan continuar adelante, confiando en que, suceda lo que suceda, serán capaces de afrontarlo una vez resuelto el duelo.

Un apartado especial se merecen aquellos hombres que sufren TEPT por cualquiera de las causas que he explicado a lo largo de este libro. Ellos son quienes peor llevan el diagnóstico, quienes reaccionan con más ansiedad, con peores crisis personales, con el agravamiento de sus fobias y con un empeoramiento de sus ya malas relaciones sociales. Y no te cuento nada sobre los efectos de

la homofobia interiorizada porque ya te imaginarás lo devastadores que son en estos casos. Si esta es tu situación y el diagnóstico te ha hundido, quiero que sepas algo que es muy importante: es normal. Tu vida ha sido un terremoto del que saliste como buenamente pudiste, echándote cosas a la espalda y tirando para adelante sin permitirte a ti mismo quejarte de nada. El diagnóstico ha tenido el mismo efecto que una réplica sísmica: si quedaba algún edificio en pie, la réplica se encarga de acabar de derrumbarlo. El TEPT ha estado tratando de hundirte durante toda tu vida pero sabías defenderte de los acosadores, los padres malvados, los miedos y los maricas malas. Pero con el VIH no sabías relacionarte y te ha sacudido por sorpresa. Tu pronóstico no es peor que el de cualquier otro. Quizá necesites algo más de tiempo y tengas que poner más cosas en orden. Quizá necesites más ayuda (psicofármacos) hasta que retomes el control de tus circunstancias. Pero lo lograrás, como cualquier otro, una vez que hayas trabajado tu TEPT además de tu duelo.

Con respecto a este, considero que existen dos tipos fundamentales de duelo y que, a la hora de resolverlos, es muy importante distinguir entre ambos. Existe el duelo por tragedia y el duelo por fracaso. La diferencia entre ellos radica en el origen del suceso que lo desencadena. Si lo que ha sucedido es algo cuyo control escapa por completo a la persona porque las causas son inevitables o inmutables, vivimos un duelo por tragedia. Si, por el contrario, la persona tenía control sobre las causas del suceso que desencadena el duelo, lo que vivimos es un duelo por fracaso. Ejemplos clásicos del primero son el fallecimiento de un ser querido o la pérdida de tus bienes por culpa de una catástrofe natural (una inundación, un terremoto). No puedes controlar los movimientos tectónicos ni tampoco evitar la muerte de nadie. Ejemplos de duelo por fracaso son los suspensos, la ruptura de la pareja, el enfado con un amigo. Se supone que controlas haber estudiado más o menos, haberte trabajado la relación más o menos. Cada uno de estos duelos tiene funciones diferentes. El duelo por tragedia cumple el objetivo de diluir los lazos emocionales con la persona, objeto o situación perdidos. Aquí, el pensamiento rumiativo y la revivencia mental tienen como objetivo disminuir la intensidad de las emociones desencadenadas. A fuerza de darle vueltas y vueltas, llegará un momento en que cada vez duela menos, menos, menos…, hasta que ya no duela de manera insoportable. Cuando no hay control sobre una situación, al ser humano solo le queda adaptarse a ella y que deje de dolerle para poder seguir adelante y mantener

una vida funcional. Donde más se nota este efecto es en la irreversibilidad de la situación: al no haber cura definitiva, una vez que eres VIH+, no hay (de momento) vuelta atrás y todo se centra en asumir esta nueva realidad irreversible. En cambio, en el duelo por fracaso, el pensamiento rumiativo (eso de darle vueltas y vueltas) tiene como misión que extraigas los aprendizajes de esa situación. Si ha salido mal porque la has cagado en alguna parte, mejor averiguar dónde y no volver a cometer esa equivocación. El ser humano adquiere una enormidad de aprendizajes por ensayo y error, así que este tipo de proceso puede ser muy enriquecedor si se sabe resolver adecuadamente.

La particularidad del duelo por el VIH es que contiene elementos de ambos tipos de duelo. Ante una infección por VIH hay una parte de la situación que permanece fuera de tu control: no puedes controlar la prevalencia ni la incidencia del VIH en tu ciudad, no puedes controlar si el chico con el que te acuestas está indetectable o con la carga viral altísima, no puedes controlar que (¡a veces ocurre!) confíes en la monogamia de tu pareja y que te infectes porque él se ha infectado mientras te era infiel con otro hombre. No puedes controlarlo todo en esta vida. A veces pasan cosas que no controlamos y, cuando pasan, nos desencadenan un proceso de duelo por tragedia. Del mismo modo, hay una parte de duelo por fracaso: «No usé el preservativo sistemáticamente en todas mis relaciones», o «Calibré mal y no pensé que ese chico tenía carga viral (y alta)», o «Aquella tercera copa me sentó mal y perdí el control durante una hora». El etcétera, ya lo sabemos, es larguísimo. Añadiré que en lo relativo al componente de duelo por tragedia, ante la infección por VIH es necesario trabajar el proceso de pérdidas, así como las emociones que se desatan ante el diagnóstico. En lo referente a la parte de duelo por fracaso, se trata de adquirir nuevos aprendizajes que nos hagan aptos para nuestra nueva situación.

Eso sí: lo primero que debes saber es que todo hay que contextualizarlo. Comparado con otros seres humanos, no has hecho nada especialmente torpe y te lo explicaré con un ejemplo. Todos los heterosexuales se han emborrachado en alguna ocasión y, al día siguiente, han despertado en la cama de un/a desconocido/a después de haber tenido sexo sin preservativo. Ellos difícilmente se habrán infectado de VIH (ellas quizá se han embarazado, eso sí). Si eso le sucede a un gay, la probabilidad de que se infecte de VIH es muchísimo más alta debido a que, en nuestra comunidad, con una incidencia tan alta, es muy fácil infectarse. No eres ni más torpe (ni

más listo) que cualquier otro ser humano.

Un duelo suele atravesar diferentes etapas. A veces estas etapas se solapan, a veces hay etapas que no se producen y, a veces, no se desencadena ningún tipo de duelo. La primera reacción tras el impacto inicial es la de negación. A menudo imaginamos que una persona en esta situación se pasa el día diciendo: «No lo acepto, no lo asumo», o «¿VIH? ¡Yo no tengo VIH!». Pero por negación también entendemos seguir viviendo como si no hubiese pasado absolutamente nada y, de hecho, esta es una reacción bastante habitual… y lógica. Tener VIH no debería modificar demasiado tu vida, a no ser que lo tuyo sea un diagnóstico tardío.[106] Pero entre que una persona se infecta y que aparecen los primeros problemas de salud pueden llegar a pasar entre ocho y diez años. Si te diagnosticas en los momentos iniciales de la infección, quiere decir que pasarán años en los que el VIH no te afectará en nada e, incluso, podrías vivir sin necesidad de medicarte. El hecho de no presentar «señales» hace que el duelo no se desencadene, que se pase el *shock* inicial y se vuelva a la situación de placidez previa, hasta que algo te recuerda que convives con el VIH. Habitualmente la parte más dolorosa del duelo (las siguientes etapas) no sucede hasta que el paciente no inicia el tratamiento con antirretrovirales porque, hasta ese momento, nada en su vida «señalaba» que tenía el VIH y podía permanecer en esta etapa de negación, de dulce ignorancia, de «inocencia».

A la negación suele seguirle la rabia: «¿Por qué me ha pasado esto a mí?», «¡Ese cabrón me tenía que haber avisado!», «¡No te puedes fiar de nadie!» o «¡Soy un auténtico gilipollas, quién me manda follar a pelo!». Hay quienes, incluso, desarrollan toda una teoría conspiranoica (sobre las perversas intenciones de la industria farmacéutica) tratando de crear culpables. Al fin y al cabo, se trata de una reacción de rabia que es normal, que es humana y que se debe tolerar sin prestarle demasiada atención. Ante una crisis, nuestro cuerpo fabrica adrenalina y nosotros traducimos la adrenalina en emociones como la rabia. Es una reacción de defensa ante una amenaza. No es patológica, permítetela. Cuando dejes de percibir el VIH como una amenaza, te tranquilizarás y se te pasará el cabreo. Como imaginarás, este es el momento de trabajar tu percepción de la amenaza, los temores que te suscita el VIH, tus miedos. Es el momento de expresarlos, afrontarlos, entenderlos y solucionarlos. Te darás cuenta de que, una vez expresados y afrontados, los temores se empequeñecen.

La siguiente reacción normal es la depresión, la tristeza.

Especialmente se da por la parte de duelo por tragedia que toca y tiene un componente de indefensión. De repente te das de morros contra tu vulnerabilidad, con que no eres más que una hoja que mueve el viento y no el hombre indestructible que creías ser. Eso asusta… y mucho. Sin embargo, esta es la realidad de la vida: somos frágiles. Y podemos infectarnos, podemos tener un accidente, podemos perder a un ser querido, una riada se nos puede llevar como si fuésemos muñequitos. Quizá el diagnóstico de VIH sea la primera noticia que tienes acerca de tu vulnerabilidad, pero siempre ha estado ahí. Y, en realidad, es eso, no el VIH, lo que te hace sentir tan asustado. ¿Nunca has pensado que si el VIH no te hiciera vulnerable no lo temerías tanto? Sin embargo, fíjate por dónde, asumir que uno es vulnerable y que, por supuesto, nos puede sobrevenir una enfermedad como a cualquier otro nos ancla en el disfrute del momento presente. Te cambian los chips y te das cuenta de cuáles son las cosas verdaderamente importantes de la vida.

Esta es la peor etapa, porque en ella sueles darte cuenta de cuántas «mochilas» llevabas colgando: que no asumes con orgullo que eres gay, que te avergüenza hablar de tus prácticas sexuales «porque son mariconadas», que no confiabas realmente en encontrar a un hombre que te amase de corazón, que habías puesto toda tu energía en construir un cuerpazo con el que impresionar a los demás porque, en el fondo, siempre te has sentido inferior y que eso explica por qué te preocupa tantísimo deteriorarte físicamente. Este también es el momento de que seas comprensivo contigo mismo, piensa que eras el «maricón de mierda» del colegio, así que tampoco era de extrañar que terminases con una autoestima tan deteriorada, cariño. Esta, en definitiva, es la etapa en la que todas tus mierdas salen a flote. Lo que más duele es darte cuenta de que tu VIH ha destapado tu alcantarilla, y todo aquello que quisiste arrojar allí está reclamando que bajes a ponerle solución. Y eso sí que asusta. Cuando quieras, podemos ponernos manos a la obra. Hay una ley en psicología que dice: «Todo lo que se aprende puede desaprenderse». Si la vida te ha enseñado a sentirte mal, puedes «desaprenderlo» y aprender a sentirte optimista, ¿te animas?

Además de las anteriores (las más clásicas), muchos de mis pacientes también han pasado una fase de negociación. No se da en todos los duelos pero en los duelos por VIH es bastante frecuente. La negociación consiste en hacer cosas para que la vida (o dios, o el cosmos o el karma) te corresponda con algo. Un ejemplo tradicional serían las promesas o los exvotos: a cambio de curarse o de encontrar un buen marido, se va uno de peregrinación o enciende

velas en la iglesia. Por curioso que te parezca, todos tenemos nuestras supersticiones, nuestras creencias que no se sustentan en una evidencia empírica firme y objetiva (pero que dan salsa a nuestras vidas). En los casos de infección por VIH, muchos de mis pacientes me cuentan cosas como: «He empezado una dieta macrobiótica rica en antioxidantes y carotenos porque eso fomenta la producción de una glucoproteína que combinada con…», o «Voy a empezar a hacer meditación porque si equilibro mis chakras conseguiré mantener mis defensas en…», o «Ya no vuelvo a salir de fiesta, ahora tengo que cuidar mi hígado y no volveré a probar el alcohol». Al final, ni te puedes pasar la vida comiendo un kilo de zanahorias al día ni te vas a dedicar a meditar cuando lo que te gusta es dar botes en la discoteca. Eso sin mencionar que, desde luego, la vida es más triste sin compartir una copita con los amigos (al menos, de vez en cuando).

Todo esto se equilibra cuando llegas a la fase de resolución, donde ya has superado la herida emocional y has extraído los aprendizajes de la experiencia vivida. Terminas dándote cuenta de que sí, que tienes que hacerte una analítica cada tres (o seis) meses y que tienes que tomar un tratamiento, pero, siendo honestos, tu vida no ha cambiado tanto y las cosas ya no son como hace treinta años. Has adquirido los hábitos, herramientas, conocimientos y habilidades que necesitabas para «hacerte apto» y las cosas toman otro color.

Nadie nace sabiendo. Los seres humanos tenemos tantas cosas que aprender para desenvolvernos en unos mundos tan complejos como los nuestros que, en muchas ocasiones, no nos queda más alternativa que lanzarnos a la piscina e intentar vivir unas circunstancias (para las que nadie nos preparó) de la mejor manera que se nos ocurre. Eso supone equivocarnos muchas veces en el camino porque es la única forma que nos queda para aprender a vivir una vida para la que no existe manual de instrucciones. No te sientas desamparado. En la convivencia con el VIH, la historia tiene ya treinta años y otros pueden ayudarte a adaptarte. Supera tus miedos y trata de aprender a sobreponerte. Al menos inténtalo. Como dicen los héroes: «Mejor fracasado que cobarde”.

Di que tienes VIH (si quieres)

En mi consulta, a los hombres VIH+ siempre les formulo una pregunta muy concreta: «¿Cómo te sentirías tú si llevaras seis meses con un hombre del que estás enamorado y que muestra amor hacia ti, y al que no les has dicho que eres VIH+?». La mayoría de pacientes me contestan: «Fatal, un mentiroso, me moriría, no podría». ¿Te gustaría saber qué les contesto?

Si haces una «encuesta de bar» y preguntas a tus amigos qué ideas se les vienen a la cabeza cuando oyen mencionar «VIH+», te puedes sorprender de lo que te dirán. El estigma es una de las cosas en las que menos hemos avanzado en lo referente al VIH. Como sabes, médicamente, la situación es, sin duda, mucho más benevolente que hace apenas unos años y lo es tanto en lo referente al tratamiento como a la prevención. Sin embargo, en lo relativo a la concepción social del VIH y sobre las personas que conviven con él, aún nos queda mucho trabajo por hacer.

«Estigma» es la connotación negativa que se otorga, injustificadamente, a un grupo de personas y es una connotación que tiene que ver, sobre todo, con sus características personales y sus comportamientos. Así, se estigmatiza a los hombres gais que conviven con el VIH cuando se piensa que son promiscuos, descuidados o peligrosos. En mis talleres de fin de semana para hombres recién diagnosticados, una de las actividades que desarrollamos es la del árbol semántico del VIH. Estudiamos cuántas ideas tenemos asociadas a «VIH+» y podemos, con ello, entender por qué a muchos hombres les cuesta tanto salir del armario del VIH. «Me aterra que, sin molestarse en conocerme, alguien pueda etiquetarme así solo por culpa del estigma», afirman muchos.

El estigma es la razón por la que no resulta nada fácil salir del armario y decirle a un candidato a novio que tienes VIH. De hecho, requiere práctica y control emocional. Y hasta un cierto protocolo (o conjunto ordenado de pasos) para lograr hacerlo óptimamente. En esa línea, con mis pacientes trabajamos un modelo de tres momentos que nos da muy buenos resultados y que voy a compartir contigo por si, en algún momento, lo necesitases. También lo hago con la esperanza de que aprendas a ponerte en el lugar de un hombre VIH+.

Partimos de la base de que no se trata de que estés obligado a confesar que tienes VIH. En primer lugar y como ya dije

anteriormente, con la ley en la mano, no tienes por qué decirle a nadie que eres VIH+ si no lo deseas. Si no quieres decirlo, la ley ampara tu silencio siempre que con ese silencio no estés poniendo en riesgo de manera intencional y deliberada la salud de otra persona. En ese caso, estarías cometiendo un delito con dolo y este capítulo no está escrito para ti. Tampoco está escrito para quienes tienen claro que están indetectables, que no hay riesgo del que hablar y que no quieren comentar su estatus serológico con absolutamente nadie. Es tu derecho y sobre los derechos legalmente reconocidos de los demás ni yo ni nadie tenemos nada que decir. Este capítulo está escrito para aquellos que no quieren ocultarse pero que no se encuentran en posesión de las herramientas necesarias para poder hablar de su estatus serológico libres de temor.

En segundo lugar, te recuerdo que no estás confesando nada. Se confiesan los pecados y los delitos, y tener VIH no es ni lo uno ni lo otro. Lo que harás será compartir con tu chico el dato de que eres VIH+, y lo haces porque es tu voluntad hacerlo. Partimos del hecho evidente de que tú no podrías mantener tu VIH en secreto con el hombre al que amas. En ese caso, lo mejor es tener muy claro que acabarás hablándolo con él y, por tanto, será mucho mejor si nos preparamos desde el principio para que sea un éxito. Con ese propósito es con el que preparamos este protocolo: para que tú tengas éxito haciendo algo que desearás hacer en el momento que aparezca en tu vida un hombre que te interese especialmente.

Primer momento: cribado. No creas que si otro no te acepta se debe exclusivamente a que seas VIH+. Es un error atribuir el rechazo de los demás a una característica tuya. Puede que alguien te rechace porque no sea capaz de superar sus propios fantasmas. Un ejemplo: alguien con problemas muy serios de nosofobia. Estos hombres se trastornan mental y emocionalmente solo con oír hablar de alguna ITS e incluso sufren ataques de pánico al oír hablar del VIH. También puede que tropieces con alguien lleno de homofobia interiorizada y prejuicios que te juzgará imaginándose que tú eres de esos «que andan de una polla a otra día sí y día también». En resumen: a la hora de compartir con otro que eres VIH+, corres el riesgo de tropezarte con algún serofóbico prisionero de su nosofobia o de su homofobia interiorizada. Y aquí es donde yo quería que llegásemos para preguntarte: ¿Verdad que no existe ninguna razón por la que debas soportar la fobia irracional de nadie ni sus prejuicios? ¿No será mejor que hagas una criba desde la primera cita? Ea, pues para ello:

1. Saca el tema del VIH en vuestro primer café. Todos los gais tenemos un «primer café» con alguien que nos interesa para algo más que para un polvo. Es el momento en el que empezamos a conocernos y a contarnos cosas de nuestras vidas. Los temas habituales suelen ser profesión, fecha de la salida del armario y parejas que has tenido (¿a que sí?). Aprovecha esas conversaciones y saca el tema de refilón: comenta alguna campaña de prevención que te haya parecido llamativa, o inventa algo como que un conocido tuyo te ha llamado esta mañana para decirte que le han diagnosticado VIH. Funciona muy bien decirle que una vez tuviste un novio VIH+. Intenta que sea un comentario casual, sin darle más énfasis.

2. Observa su reacción, encontrarás tres tipos:

a. Serofriendly. Es una reacción amigable, normal, empática. Tiene información o conoce a otros chicos con VIH. Quizá incluso ya haya tenido novios VIH+ (y te diga «¡Ah, yo también!»), o quizá él mismo también lo sea aunque tampoco te lo diga en ese momento. O quizá colabore con alguna ONG de prevención y esté sensibilizado e informado. O simplemente sea un hombre con la cabeza bien amueblada (que los hay, no creas, y bastantes). En este caso vamos bien: este chico ha aprobado, puedes tener una nueva cita con él sin miedo a que no te entienda.

b. Seroignorante. Te contesta algo como: «Uf, yo no sé si hubiese podido, a veces me pregunto qué haría en una situación así, ¿tú no tuviste miedo?». No creas que es una mala respuesta, simplemente él está expresando algo natural: que no sabemos cómo reaccionaríamos ante una realidad que ignoramos (y que, desde el desconocimiento, a todos nos asusta el VIH). En realidad, es una buena reacción porque te permite hacer un poco de mentoría. Contéstale algo así como: «Claro, es natural asustarse y yo me asusté como todos, pero Alex (invéntate un nombre) me gustaba mucho, así que me informé, fui a una ONG, de esas que hacen la prueba, a preguntar, y todo fue muy bien. Fue en 2009 y ya se empezaba a saber que, estando él indetectable, yo no podía infectarme y me tranquilicé mucho. De hecho, todo fue perfecto en ese sentido, ¡el problema fueron nuestros caracteres! (risas), pero gracias a él empecé a ver el VIH con ojos más racionales». Si asiente a tu explicación, te da la razón y se interesa sinceramente por aprender, merece que lo invites a un cine… ¡y a una cena!

c. Serofóbico. ¿Reacciona espantándose o con una ansiedad

desmedida? ¡Ops!: vamos mal, este chico no puede compartir su vida contigo. Tiene que resolver sus problemas con el VIH antes de estar preparado para entrar en la vida de alguien como tú. ¿Se muestra agresivo o insultante? ¿Intenta culpabilizar al VIH+? ¡Huye!: este tío es un sociópata, ¿quién, con un poco de sensibilidad, insulta a los amigos / exnovios de alguien con quien está teniendo su primera cita? Si es capaz de eso el día de vuestro primer café, mejor no quieras saber de qué sería capaz cuando te tenga confianza: ¡sal corriendo ya! (¡pero ya!).

Segundo momento: encuentra la ocasión oportuna. Deja pasar varios días / semanas antes de decirle que eres VIH+. Ya sabes que tener VIH es un «dato especialmente protegido» y eso significa, además de lo dicho anteriormente, que solo aquellos a los que tú consideres íntimos merecerían conocer esa información sobre ti. Por ello, mientras él no sea nada más que un polvo o alguien a quien estás empezando a conocer, ¿por qué habrías de explicarle algo tan íntimo? (y si se molesta porque tardaste en decírselo, recuérdale que él, aún, no era nada tuyo). Para tu tranquilidad presente y futura, tened sexo que te haga sentir tranquilo (ya te he explicado qué sí y qué no es una práctica de riesgo). Pero no te sientas obligado a decir que eres VIH+ hasta que estés preparado para hacerlo y él te merezca confianza. Mientras tengáis sexo con condón, no tienes por qué adelantar el momento de hablarlo. Si mientras llega la ocasión oportuna resulta que él te saca el tema y te pregunta si podríais dejar de usar el preservativo, valora bien el momento en que os encontráis. Si te lo dice en mitad de un folleteo, sácatela de la boca y pospón el tema con una frase al estilo de: «Claro, cielo, me encantaría, pero antes de eso tenemos que ir a hacernos las pruebas y todo lo demás… Lo hablamos mañana tranquilamente y hoy lo hacemos con condón como siempre» (y te la vuelves a meter en la boca). Eso sí, vete preparándote porque se acerca el momento de la comunicación y es mejor hacerlo en un entorno adecuado.

Si, por el contrario, te lo dice en un momento en el que estáis tranquilos (=vestidos), entonces valora el tiempo que lleváis juntos:

- Si lleváis apenas un par de semanas viéndoos y no crees que sea el momento adecuado, dilo abiertamente: «Creo que todavía es un poco pronto para hablar de eso. Es pronto incluso para saber si queremos ser novios o follamigos estables». Pospón el momento hasta que, de verdad, sea pertinente.

- Si lleváis ya un tiempo prudencial y la cosa marcha, chato: ya es el momento de avanzar al siguiente nivel, y siempre es mejor que tomes tú la iniciativa.
- Excepcionalmente, te puedes encontrar con que él te diga que es «apelero». Entonces sé asertivo y dile claramente: «Si te gusta a pelo, solo pueden existir cuatro opciones: (a) que seas VIH+, (b) que estés tomando la PrEP, (c) que seas seronegativo pero que estés informado de que con un VIH+ indetectable no puedes infectarte (y quieras saber cómo estoy yo), o (d) que seas seronegativo pero kamikaze que folla a pelo a ciegas». Las cuatro opciones te benefician. La última porque, como seguramente no querrás un kamikaze en tu vida, él estará automática e indoloramente descartado. Si no es un kamikaze, resulta que cualquiera de las otras tres opciones te abren el camino (y te extienden una alfombra roja salpicada de pétalos de flores mientras suena una fanfarria de cornetas) para que le digas que eres VIH+. Adelante: háblalo, que lo tienes a huevo. Más de un paciente (y amigo) me ha dicho: «Me sacó el tema él mismo. Me dijo que si yo tenía VIH, que a él no le importaba y que no fuese tonto de seguir ocultándoselo, que él estaba informado y que, cuando ha estado con parejas indetectables, no han usado preservativo y él sigue siendo negativo».

Tercer momento: comunicación eficiente. Entiende que es necesario practicar para tener maestría en cualquier cosa: conducir, cocinar, nadar… Sin práctica no hay pericia. Así que, si te cuesta hacerlo al principio, no te sientas mal contigo mismo. Yo siempre aconsejo practicar con amigos hasta ganar soltura. Algún paciente mío se ha buscado amantes de otras localidades solo para poder ensayar la declaración. Otros ensayaban ante el espejo o se grababan en vídeo para verse después y analizar cómo lo hacían. También ensayamos en la consulta. Usa la estrategia que quieras pero practica antes. Bueno, y en tu primera salida del armario, permítete ser un poco *drama queen*, que tampoco vamos a ser ahora máquinas perfectamente asertivas e inconmovibles. Sé tú mismo y no añadas ansiedad a ese momento por tratar de hacerlo «bien». Estos consejos son solo consejos, no un manual de instrucciones. Lo importante, repito, es que hagas de este momento un momento de compartir algo, jamás lo vivas como una confesión. ¿Bien? Ok, ahora veamos cómo decirlo.

1. Enúncialo asertivamente:

a. Si te cuesta y te atascas, hay una fórmula exprés para decirlo: «Aún no sé hacer esto de forma fácil, así que lo haré de forma rápida: tengo VIH». Lo dirás en apenas dos segundos y, además, le estarás diciendo que aún estás procesando todo lo que te sucede, que todavía no lo has dicho muchas veces, que aún te resulta difícil hablar de ello, que esta situación es nueva para ti… ¡y que sea empático contigo!

b. La otra forma de hacerlo, esta con más práctica, sería la fórmula asertiva: «Mira, hay algo que yo me siento más cómodo cuando lo cuento y creo que tú eres un candidato idóneo para que lo comparta contigo: tengo VIH». Esta fórmula implica:

i. No estás confesando nada ni te sientes obligado a hacerlo, lo haces porque te sientes más cómodo cuando lo hablas.

ii. A la vez le dejas claro que no te gustan los secretos ni crees que ser VIH+ sea algo que deba ocultarse porque no crees que sea algo vergonzoso (por eso te sientes más cómodo cuando lo compartes).

iii. Pero no lo compartes con cualquiera, sino solamente con aquellos que lo merecen porque te han demostrado su sensatez, están informados y no tienen prejuicios. Así le dejas entrever que lo has evaluado (en el mejor sentido del verbo), que eres tú el que tiene el control de la situación y que a él lo consideras un candidato idóneo para compartir esa información (y, así, lo halagas).

2. No lo agobies con tu prisa por una respuesta: déjale unos segundos para que piense sobre lo que le has dicho. Por estadística es imposible que tú seas el primer hombre VIH+ que conoce, pero quizá seas el primero que se lo dices abiertamente así que, pasados unos instantes, recuérdaselo: «No soy tu primer amigo / novio / amante VIH+, sí quizá el primero que te lo cuenta». Coméntale que esto es algo muy personal y que cuidas mucho a quién se lo dices porque no todo el mundo está preparado para oírlo. Dile que solo se tardan dos segundos en saber si un hombre te atrae, pero que son necesarias unas cuantas semanas para saber si ese mismo hombre es inteligente o si está bien informado y que, por eso, has tardado ese tiempo en hablarlo con él. Al mismo tiempo, trata de entender que él puede quedarse un poco impactado («un poco» es normal).

3. Entiende que, si él es seronegativo (y primerizo), quiera hacer preguntas: «¿Cómo estás?, ¿cómo lo llevas?, ¿te medicas?, ¿cómo están tus defensas?, ¿cómo está tu carga viral?, ¿cómo tiene que ser nuestro sexo?, ¿debo preocuparme?». Ofrécele respuestas con calma. Si tú te pones nervioso, ¿cómo pretendes que él esté

tranquilo? Ponte en su lugar y recuerda que tú también tuviste muchas preguntas y dudas en su día. Aconséjale documentarse y ofrécele fuentes fiables de información. Este tema no tiene por qué cerrarse en diez minutos…, a no ser que él te diga: «Guapo, tranquilo: estoy bien informado y no hace falta hablar mucho más».

4. Observa su reacción: si tiene una reacción emocional desmedida recuerda que el problema no eres tú, el problema es lo que él trae en su cabeza. Muchos hombres se sienten fatal cuando oyen una revelación del seroestatus porque los confronta con que el VIH existe. Los casos de peor reacción suelen ser de hombres que:

a. ponen la responsabilidad de su propia salud sexual sobre los demás. Si yo, en lugar de esperar que los demás se encarguen de avisarme de si debo hacerlo, tomo siempre (siempre siempre) medidas de protección, no tengo de qué preocuparme y reacciono bien. Si él reacciona mal es porque siente que algo no está bien en su trayectoria previa. Muchos no han sido sistemáticos en el uso del preservativo a lo largo de su vida sexual, por lo que, de golpe y porrazo, se ven enfrentados a un VIH en el que no han querido pensar.

b. Es nosofóbico. Siente un miedo desmedido e irracional a infectarse, su ansiedad convierte en fobia aquello que no debería pasar de precaución, exagerará los supuestos riesgos y sesgará toda la información que le des. Además, te culpará de poner su salud en riesgo y te llamará egoísta «por no haberme avisado». Cariño, insisto: no es tu VIH, es su nosofobia, cierra la conversación y recomiéndale un buen psicólogo.

c. Tiene prejuicios pero hasta ahora no se ha atrevido a dejar de ser políticamente correcto. No nos ha salido bien el cribado. Bueno, tranquilo: aprendemos de nuestros errores y de las cosas que no nos salieron por completo perfectas. La próxima vez te saldrá mejor.

5. Te «prohíbo» que pronuncies la soberana gilipollez de «Yo asumiré tu decisión». Si él reacciona mal simplemente porque tú eres VIH+, su actitud es una reacción de ignorante o de persona con problemas (nosofobia, homofobia interiorizada). Puedes ser empático con sus dificultades, pero eso no significa que las aceptes, significa que puedes señalarlas y pedirle que las supere por su propio bien. Sustituye la frase anterior por una como: «Podría empatizar con alguna dificultad tuya y te animaré a superarla, pero no pienses que voy a tolerar prejuicios», y añade algo así como: «Mira, esto te lo voy a decir muy clarito y quiero que sepas que te lo digo por tu bien. Seguro que en algún momento del futuro te vas

a encontrar con otro hombre VIH+ en tu vida. Y quizá te enamores hasta las trancas. Y como no me has querido creer cuando te lo he explicado, seguirás teniendo miedo. Y no podrás ser feliz a su lado por culpa de tu ignorancia y de tu desconfianza. Da igual que yo mañana no esté. El VIH sí seguirá estando a tu alrededor, aunque tú no quieras verlo: en novios, en amantes o en amigos. Y volverá a aparecer en tu vida y mejor para ti que estés bien informado». Sé asertivo, porque puedes (y debes).

Mi experiencia en consulta con este procedimiento es de un porcentaje de éxito muy elevado, de en torno al 90 por ciento si se hace bien. Pero recuerda que lo más importante no es solo que la comunicación salga bien: lo más importante comienza a partir de aquí. Si él también es VIH+, las cosas serán más sencillas, pero si tu novio es seronegativo, se abre un nuevo trayecto: el de la pareja serodiferente.[107] Como antes te comentaba, ahora tu novio querrá informarse, saber, tendrá dudas, querrá conocer a otras parejas serodiferentes. Eso es magnífico. Invítalo a que te acompañe a ver a tu doctor/a, id juntos a una asociación para que os asesoren o leed juntos material sobre el tema. No escondas nada, habla y vive tu VIH con naturalidad y, con esa misma naturalidad, lo entenderá y vivirá tu novio (no esperes que él viva con normalidad algo que tú no haces). Se necesita calma, paciencia, actitud constructiva, ganas de comunicarse y explicarse las cosas pero, sobre todo, compromiso con un proyecto conjunto. El mismo compromiso que os motivará a buscar la solución antes que obsesionaros con el problema. Recordad que me tenéis a vuestra disposición, ¡y sed muy felices!

Indetectable = VIH intransmisible (y punto)

Desde 2008 con la Declaración de Suiza, se venía afirmando que una persona seropositiva, en tratamiento farmacológico y con carga viral indetectable, que no haya tenido ninguna ITS en los últimos seis meses, no puede transmitir el VIH a su pareja sexual incluso si mantienen relaciones sexuales sin preservativo.

Sin embargo, en los años posteriores a esa declaración fueron muchos los que se posicionaron en contra de su veracidad y seguían manteniendo que el VIH se podía transmitir, que la concentración de virus en el semen es diferente de la concentración en sangre y, además, algunos incluso argumentaban cosas tan paternalistas como: «Es que, si decimos que en esas condiciones ya no se transmite, la gente dejará de usar preservativo» (ergo: «La gente es tonta y, por eso, nosotros tenemos que cuidar de ella»).

A raíz de que *Science* publicase su «Breakthrough of the year» en 2011, yo pensé que los reticentes se darían por vencidos ante el peso de la evidencia científica: la revista *Science* consideraba que el hallazgo científico más importante de todo 2011 había sido la constatación empírica e incontestable de que una persona indetectable no puede transmitir el VIH. Pero no, algunos aún seguían dando la brasa. Y no se trataba de personas seropositivas que aún sintiesen ese miedo de poder ser un «foco de infección» que tantas veces me cuentan en consulta. No: se trataba de autoridades sanitarias y del personal de algunas ONG, yo no podía creerlo. Así que me voy a dar el gusto de hablar de algo de lo que se insistió muchísimo en eventos como la CROI (Conference on Retroviruses and Opportunistic Infections) de 2014. Pero no me voy a dar ese gusto por mí ni por aquellos a los que hago referencia, lo voy a hacer por todos los hombres VIH+ que llevo atendidos a lo largo de estos años. Y por sus novios, por sus amigos, por sus padres y familiares. Por todos los que me escribís para decirme que habéis leído y llorado con «Cielo, soy VIH+». Por los que vais a ser diagnosticados en el futuro. Por todos los que están hartos de pasar miedo al rechazo y al estigma. Me voy a dar el gusto de explicar por qué un hombre VIH+ indetectable no puede transmitir el VIH.

Te explico. En el estudio Partner (Rodger *et ál.,* 2014) se produjeron algunas infecciones y eso hizo que el porcentaje de protección no pudiese contabilizarse como un cien por cien. Se contabilizaron 16.400 coitos y sí que hubo alguna infección, pero resultó que el VIH no era del novio sino de otro, que no se

medicaba, y con el que le puso los cuernos a su novio VIH+ indetectable (esto de los cuernos también se explica en el informe del estudio). Al respecto de sus hallazgos, la doctora Alison Rodger, investigadora principal del estudio, llegó a cifrar en cero la probabilidad de transmisión sexual del VIH en parejas serodiferentes en las que el miembro VIH+ estaba indetectable. Este estudio también llegó a la conclusión de que las ITS no incrementaban el riesgo de transmisión (al contrario de lo que afirmaba la Declaración de Suiza), si bien reconocían que, en este punto concreto, aún hacía falta más investigación. Así, el 96 por ciento se refiere a los resultados del estudio pero, si eliminas las infecciones por infidelidades y una más que hubo cuando el miembro VIH+ de la pareja aún no había llegado a tener carga viral indetectable, entonces podemos concluir que la protección llegaba al cien por cien.

Tenemos casuística muy interesante sobre la no transmisibilidad y he elegido otros dos estudios para completar esta información. El primero de ellos lo llevó a cabo el doctor Jorge del Romero, en Madrid (Del Romero, Castilla, Hernando, Rodríguez y García, 2010), y en él trabajaron con parejas serodiferentes heterosexuales. En un grupo, el positivo de la pareja no se medicaba y usaban preservativo en sus relaciones. En el otro grupo, que querían tener hijos, el positivo se medicaba y no usaban condón (repito: ¡querían tener hijos!). Los del grupo con-condón contabilizaron 1.500 coitos con resultado de una infección por rotura del preservativo. El grupo de los sin condón contabilizaron 2.000 coitos y hubo ¡0 infecciones! (y un chorro de bebés). El titular del periódico no tenía precio: «Los antivirales protegen aún mejor contra el VIH que los preservativos».[108]

El segundo trabajo al que quiero aludir es el propio estudio que llevó a *Science* a concluir que este asunto era el hallazgo científico más importante de 2011. Se trata del estudio «HPTN 052», donde se llevó a cabo el seguimiento de 1.750 parejas serodiferentes durante seis años y medio, con participantes de 23 hospitales de países de los cinco continentes, y que llegó a la conclusión de la que ya hemos hablado: indetectable = intransmisible.

Si tras todo lo que acabas de leer, sigues sin tener suficiente confianza de cara a tus relaciones sexuales, solo me queda tranquilizarte. Es lógico, después del *shock* del diagnóstico, experimentar fobia al sexo sin condón. Piensa que, por otro lado, varias décadas de mensajes culpabilizantes hacia el hombre VIH+, haciéndole responsable de la salud sexual de sus parejas (como si

sus parejas estuvieran incapacitadas para tomar decisiones), hace que muchos de vosotros sintáis pánico ante la idea de plantear sexo sin preservativo. Solo quiero que sepas que eso es algo que se puede trabajar en consulta si te apetece. De momento, me basta con que empieces a manejar esta información y que sepas que si tu novio y tú, como otros miles de parejas consolidadas, queréis pensar en dejar de usar el preservativo, también para vosotros es posible mientras tu tratamiento con antirretrovirales sea eficaz.

Hay algo que repito a menudo en la consulta: «Los psicólogos somos científicos, y los científicos no discutimos sobre ideologías, sino que debatimos sobre evidencias y, en este caso, la evidencia está muy, muy, muy clara: si estás indetectable, no puedes transmitir tu VIH». Piensa en cosas mejores (como, por ejemplo, de qué lo vas a untar antes de comértelo) y no en tener miedo de infectar a tu novio.

Conversación imaginaria entre tú, que me lees, y yo, que estoy en tu cabeza:

—Entonces, ¿puedo follar a pelo con un desconocido si me dice que está indetectable?

—Cielo, ese señor con barba que te ha dicho que va a ir a tu casa vestido de rojo ¿es Santa Claus o un oso al que le gustan los kimonos? Chato, no me seas lerdo. Que tengas la constatación de que un hombre está indetectable y que ello te anime a tomar la decisión de no usar preservativo debería ser algo que dependa de un poco más de información que la que un desconocido te quiera proporcionar un sábado a las 3 de la mañana en la sauna. Tú haces tus valoraciones y tú decides qué (y qué no), pero de lo que yo te he hablado es de que, si tu novio es VIH+, sabes que se medica y que está indetectable porque has ido con él al médico y manejas toda la información, puedes tomar la decisión de no usar condón en vuestras relaciones sexuales incluso si él eyacula dentro de ti. Ahora, sobre si te puedes creer las palabras de alguien que has conocido hace un cuarto de hora, ¿qué quieres que te diga? es como creerte que, de verdad, «será solo la puntita». Sé sensato.

Y que seas muy feliz siendo sensato.

Carta desde el optimismo

Siempre me preocupó que, por no querer cargar las tintas en el dramatismo, acabara dando una imagen dulcificada de la convivencia con el VIH, como si no tuviera relevancia de ningún tipo y se pudieran olvidar las medidas de protección frente a una posible infección. No quisiera que nadie pensase: «Ah, si esto es todo lo que pasa cuando te infectas, no hace falta preocuparse tanto por tenerlo». Es mejor no tener VIH, no tener que estar vigilante de tu sistema inmunitario, no tener que tomar medicamentos, poder seguir siendo donante de sangre y de órganos y todo lo demás. Pero como decía antes, si te sobreviene una infección que nadie busca deliberadamente, lo menos que puedo hacer por ti es tratar de optimizar tus recursos para que puedas vivir lo más feliz posible. Lo mínimo que puedo hacer por ti es empoderarte para que vivas mejor. La respuesta a este temor mío a ser malinterpretado me llegó durante la redacción de este libro. Recibí un correo electrónico de un lector[109] que me emocionó profundamente porque resumía lo que tantas veces mis lectores y pacientes VIH+ me han dicho sobre mi enfoque acerca del VIH. Que él se explique por mí:

> Hola Gabriel,
>
> A veces no somos más que instrumentos de un ser supremo, la herramienta para hacer una obra en este mundo material. Sin duda alguna, ese ser supremo te está usando a su sabor y antojo, y nos hace darnos cuenta de que los ángeles terrenales existen.
>
> Mi nombre es XXX, tengo XX años y hace cinco días fui diagnosticado de VIH. Déjame contarte, lo que creía, era un cuento de terror.
>
> El 14 de julio de este año conocí a alguien que desde el primer momento me cautivó, lo hizo de tal manera que me hizo superar uno de mis más grandes temores, la prueba del VIH. Cuando realmente amas a alguien lo único que quieres es protegerlo y, siendo ese mi afán, tenía que estar seguro de mi seroestatus.
>
> Todo pasó muy rápido, el miedo, el enojo, la rabia, la negación y el duelo duraron hasta que dos horas después de haberme enterado de mi diagnóstico, llamé a mi novio por teléfono para decirle que no podía seguir con él, que tenía un problema muy delicado y no podía seguir. Tal como mi interior ansiaba, él insistió y exigía saber qué era eso tan grave que me pasaba, hasta que con un grito de rabia y enojo (conmigo mismo) y llanto desenfrenado le dije: «Tengo VIH», a lo que él respondió: «¿Dónde estás, mi amor? Voy para allá».
>
> Aunque lleno de miedos al pensar que llevábamos dos meses saliendo, que tenía 18 años y que seguramente no había caído en la cuenta de lo grave que era esto, decidí arriesgarme y seguir con la relación que con tanto amor y apoyo él me ofrecía.

Podría catalogar el miércoles, jueves y parte del viernes de la semana pasada como los peores días de mi vida; a pesar del apoyo incondicional de mi hermano, un par de amigas y mi novio, el miedo, la duda, la impotencia, el enojo, la rabia y la depresión parecían montañas que hay que escalar día tras día.

Sin embargo, desde el cielo alguien mueve todo e hizo que buscara ayuda y te puso en el camino. Tu blog me cambió la vida, me dio una perceptiva totalmente distinta, me hizo llorar en mi cama, besarme y abrazarme y POR PRIMERA VEZ EN MI VIDA sentir AMOR PROPIO, pues ahora me siento imparable, quiero cuidarme y por primera vez tomar conciencia de mi cuerpo.

Me hizo apreciar la vida y saber que lo que me estaba sucediendo no era una pesadilla, sino una situación que me está convirtiendo en una mejor persona, en una persona capaz de amar, que conoce el amor incondicional, que se ama a sí mismo y puede amar a los demás, que el VIH le cambió la vida, pero se la cambió para bien.

Actualmente, estoy llevando mi vida de lo más normal, con excepción de que ahora cada mañana las ganas de luchar me invaden y hacen que salte de la cama a conquistar el mundo, mi novio sigue siendo EXACTAMENTE el mismo desde antes que supiéramos de mi situación, en tres días tengo mi primer chequeo para hacer mis pruebas de carga viral, CD4 y definir mi medicación, estoy dispuesto a llevar esa vida sana que he estado llevando ya en buena parte y que, como tú dices, «todos deberíamos llevar».

Cinco días después de mi diagnóstico, puedo decir que finalmente soy feliz, pues tengo todo lo que soñé, menos el miedo de lo que creía que podría ser lo peor que me pudiese pasar, pues ahora que está acá sé que no es el fin del mundo, que, al contrario, me permitió crecer como persona, dejar todos esos problemas acarreados por años, detenerme en las cosas que valen la pena en la vida y conocer el amor incondicional.

MIL GRACIAS, Gabriel, por darnos otra perspectiva, por decirnos «HEEEY despierta, esto no es como lo pintan», tu blog me cambió la vida y toda la vida creeré que fuiste un instrumento desde allá arriba.

P. D. Me gustaría que siguiéramos en contacto, pues me gustaría platicar con otras parejas serodiscordantes y visitarlos por la hermosa España, y por qué no, esperarlos por Guatemala.

Te escribe alguien con el corazón inundado de gratitud y amor. El cielo tiene algo grande preparado para ti...

Que mi trabajo sirva para que todos los que recibáis un diagnóstico podáis mirar el futuro con tanto optimismo. Un abrazo.

RESUMEN DE PUNTOS IMPORTANTES:

• Las secuelas del estrés postraumático se ponen claramente de manifiesto en el área de la salud, siendo la vulnerabilidad a la dependencia de las drogas una de las características más reseñables.

• El consumo de drogas nos hace vulnerables a las ITS,

especialmente al VIH.

• Las ITS son el fleco suelto de la revolución sexual. Los progresos en la liberación de la sexualidad humana no han venido acompañados de progresos en el área de la medicina sexual. Se necesitan más esfuerzos en esta rama de la medicina para cubrir las necesidades de una población que tiene más sexo y con más personas diferentes de lo que ocurría décadas atrás. Los gais somos muy representativos de esta tendencia, pero los heterosexuales, en especial los más jóvenes, se están abriendo claramente a vivir una sexualidad mucho más lúdica que las generaciones anteriores. Los cambios en los hábitos sexuales necesitan de avances en la medicina sexual.

• Los hombres gais, junto con las mujeres trans, somos el colectivo más vulnerable al VIH en los países occidentales. Hasta la fecha, esta sigue siendo una infección sin cura, si bien el tratamiento ha optimizado la vida de las personas VIH+.

• Es muy importante, para cualquier hombre gay, saber cómo se transmite el VIH y las formas de evitar esta transmisión.

• Muy recientemente están apareciendo avances en la prevención del VIH, como la PrEP, que están consiguiendo frenar las nuevas infecciones allá donde se suministra.

• Un hombre VIH+ se beneficia mucho de aprender cómo convivir mejor con la infección y de poder sentirse cómodo a la hora de hablar con amigos y parejas sobre el virus.

• Tener la carga viral indetectable gracias al tratamiento antirretroviral impide la transmisión del VIH.

82

Gracias inmensas al doctor Pep Coll, amigo siempre generoso, por la revisión de este capítulo. El doctor es uno de los investigadores del IrsiCaixa, instituto de investigación sobre el VIH que está trabajando duramente en el desarrollo de una vacuna y en la mejora de la respuesta inmunológica ante el VIH. Haber contado con su supervisión me dio las garantías de que el contenido de este capítulo es fiel al rigor científico.

83

Consciente plenamente de la importancia de ser riguroso en un tema tan espinoso como el del consumo de drogas dentro de la comunidad, y sabedor de que habrá quienes aprovechen cualquier resquicio para estigmatizarnos a todos los gais, he escrito este apartado tras haber llevado a cabo una revisión de estudios científicos sobre el consumo de drogas en la población homosexual. De esa revisión y por su relevancia, he seleccionado para escribir este apartado, 15 investigaciones científicas realizadas con muestras muy amplias y entre las cuales se incluyen dos revisiones de la literatura publicada en los últimos 25 años. Todos esos estudios suman cerca de 90 trabajos científicos sobre los que sustento mis afirmaciones. Invito a quien quiera refutarme a que emplee, como mínimo, el 10 por ciento de la evidencia que aporto yo.

84

Las neuronas serotoninérgicas son aquellas que funcionan si son estimuladas por la serotonina. Unos niveles bajos de este neurotransmisor están asociados a la depresión.

85

Información del consultorio online del servicio de información sobre drogas Energy Control. Online el 10 de agosto de 2015 en la dirección web http:// energycontrol.org/infodrogas/el-consultorio-de-dr-x. html («Los fármacos antiimpotencia disminuyen la tensión multiplicando el efecto del *popper,* que tiene propiedades parecidas. La posibilidad de un síncope —pérdida de consciencia— o repercusiones cardiovasculares es importante en este caso»).

86

Conozco personalmente a los organizadores del Circuit Festival de Barcelona e Ibiza y me constan sus esfuerzos para impedir el acceso de drogas a sus fiestas mediante registros en la entrada. Ellos son los primeros interesados en impedir el consumo, pero se ven desbordados y la responsabilidad debe ponerse en quienes esconden las sustancias en cualquier lugar de su cuerpo para consumirlas durante la fiesta. También es cierto que los consumos informados en estos estudios tuvieron lugar «durante el periodo de días que duró la Circuit Party», pero no se informa de que ocurriesen dentro de las propias fiestas. Observaciones naif (las de los que hemos estado por allí) nos dicen que gran parte de esos consumos se hacen antes de llegar a la fiesta (salen de casa ya colocados) o en los encuentros posteriores en los diferentes *chil-outs* que se van organizando en pisos u hoteles.

87

«La última confesión de Oliver Sacks: Su tortura por ser homosexual», diario

El Mundo, 20 de junio de 2015.

88

La OMS prefiere ‘infecciones’ a ‘enfermedades’ porque, en ocasiones, la persona puede estar infectada sin sintomatología (sin estar «enferma»).

89

Te recomiendo, en este sentido, dar un vistazo a la nota informativa n.º 110 de la OMS (noviembre de 2013).

90

El rey consorte era homosexual. De hecho, nació con genitales intersexuales, por lo que se deduce de los cotilleos que circulaban sobre él por la corte y villa de Madrid. Siento con él una cierta identificación, como te imaginarás.

91

Ley Orgánica 15/1999 de 13 de diciembre de Protección de Datos de Carácter Personal.

92

En todos mis años trabajando con hombres VIH+, he tratado en consulta a centenares de ellos, a muchos más de mil. Debo decir que todos estaban aterrados ante la idea de poder infectar a otro hombre y que solamente en una ocasión me encontré con uno que afirmaba que quería infectar a otros. Se trataba de un chico que tenía una patología psiquiátrica de tipo paranoide con rasgos sociopáticos. Repito: solo en una ocasión me he encontrado un caso así. El 99,9999 por ciento restante jamás hubiese querido ser el causante de una infección en otra persona. De hecho, pasaban meses sin atreverse a follar.

93

Profilaxis Preexposición: se trata de una nueva herramienta que consiste en tomar un fármaco antirretroviral antes de tener sexo. Su eficacia está siendo tan ampliamente demostrada que la OMS ya recomienda su dispensación para colectivos especialmente vulnerables, como los hombres gais. La dosificación solo te la puede pautar un médico y en países donde esté autorizada. Más adelante hablo de ella.

94

En este libro me adhiero a las recomendaciones de CESIDA sobre el lenguaje referido al VIH y las personas que conviven con él. Para ello, emplearemos preferentemente fórmulas como «persona que convive con el VIH» frente a términos como «seropositivo», por la carga de estigma que posee este último. No obstante, para no saturar el texto de perífrasis, emplearé la fórmula «VIH +» en sustitución de «personas que conviven con el VIH».

95

El VIH y lo que tiene que ver con él necesitaría no un apartado ni un capítulo, sino todo un libro. Soy consciente de lo corto que me voy a quedar. Espero que tú entiendas que, por ahora, esta es toda la extensión que le puedo dedicar.

96

Vigilancia epidemiológica del VIH / sida en España. Actualización del 30 de junio de 2014. Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad.

97 Tratamiento Antirretroviral de Gran Actividad.

98 En marzo de 2015 se actualizó este documento manteniendo los mismos valores numéricos a los que me estoy refiriendo en este apartado.

99 Recuerda: diferénciala de la PEP (Profilaxis Postexposición), que se toma después de que haya habido un contacto de riesgo.

100 Sí: antes de ir de fiesta se tomaban una Viread (tenofovir), una Viagra y un Valium. Lo del tenofovir lo entiendo, lo de la Viagra también, pero ¿el Valium? ¿Sería para dilatar mejor? ¡Cómo somos los maricones de creativos, Almodóvar se queda corto en sus películas!

101 Disponible online en la dirección http://betablog.org/prep-q-and-a-with-dr-susan-buchbinder/ (Consultada el 10 de agosto de 2015).

102 Habitualmente, este tipo de kamikazes son tipos que ni siquiera se hacen la prueba del VIH y ni conocen su estado serológico.

103 Son un movimiento conspiranoico que afirma que el VIH no existe, que nunca ha sido fotografiado y que los medicamentos son un negocio de las farmacéuticas para envenenarnos. Todas sus aseveraciones son fáciles de desmontar si cuentas con la información suficiente.

104 Una *poz-party* era una fiesta sexual entre hombres VIH+ a la que acudían algunos hombres VIH- con la intención de infectarse.

105 En la web www.hivtravel.org tienes información sobre la limitación de acceso o residencia a cualquier país del mundo para las personas VIH+.

106 El que se produce tan tarde que tu sistema inmunológico está ya muy dañado.

107 «Serodiferente» es el término que sustituye a 'serodiscordante' y se refiere a parejas donde uno es VIH+ y el otro, VIH-.

108 *El País,* publicado online el 29 de junio de 2010.

109 25 de agosto de 2015.

15
Afectivamente vinculados

Teoría general del amor homosexual y diario de un maricón enamorado

¿Recuerdas el primer capítulo, donde te hablaba de la definición de la homosexualidad? Decía que lo que te define como gay no es con quién te acuestas sino con quién quieres amanecer. El amor es el centro de lo que te hace homosexual y, por eso, el amor merece que le dediquemos un capítulo (como mínimo).

Para comenzar, recuerda que al hablar del amor el enfoque que, en mi opinión, más ayuda a entenderlo (y explicarlo) es el de Sternberg y que este decía que el amor es una intersección entre tres tipos de afectos (pasión, intimidad y compromiso) donde la ausencia de cualquiera de ellos convierte la relación en otra cosa que no podemos llamar amor. Bien: ya que sabemos qué es el amor y que este es el que nos define como gais, ahora toca saber cómo nos enamoramos los gais.

Antes déjame que te precise que esto que leerás es una generalización y que no puede aplicarse a todos y cada uno de los seres humanos. En este asunto del enamoramiento, probablemente más que en ningún otro, nos movemos en la tensión propia de la psicología, que trata de ser lo suficientemente generalista como para ser útil a mucha gente a la vez que pretende ser lo suficientemente específica como para poder llegar a las particularidades individuales. En esa tensión siempre nos quedaremos en un punto que no será del gusto de todos y hay que admitirlo. Partiendo pues de que hablamos de tendencias generales, el enamoramiento en la mayoría de hombres gais sigue el mismo proceso que en la mayoría del resto de personas del mundo: comienza por la pasión, toma cuerpo gracias a la intimidad y se confirma con el compromiso. Te lo voy a explicar con una historia que resume miles de historias:

DIARIO DE UN MARICÓN ENAMORADO

Día 0: Querido diario (qué moñas suena eso que acabo de escribir). Anoche pegué un polvazo espectacular. Estaba en la discoteca, a eso de las 2:30 AM, y un tío me entró. Yo estaba con mis amigos y anduvimos con las miraditas y tal, pero luego se me cruzó en la barra y me estuvo dando conversación, tenía una sonrisa muy bonita. Me invitó a un ron y ya me dio cosa irme. Estuvimos hablando y, joder, me gustó bastante. Resulta que es maestro de primaria y me estuvo hablando de los niños y lo graciosos que son y, claro, ya sabes que eso de que me hablen de críos y formar una familia hace que se me abran las antenas (y las piernas, para qué mentirte). Total, que me cayó bien, que era supersimpático y que me dije: Rober, tío, esta noche ya sabes con quién vas a follar. Y vaya si me lo follé (y me folló). Lo invité a una copa en casa y casi no llego con los pantalones subidos, qué ganas me tenía el cabrón y cómo me puso en el ascensor. En la cama…, en la cama me faltó arañar el techo. Me hizo de todo, le hice de todo. Me dijo de todo, le dije de todo. Qué sexo más bueno, más cerdo y más intenso. La de tiempo que hacía que no echaba un polvo como ese. Nos quedamos muertos y, cuando recuperamos el resuello me dijo: «Eres un cielo, ¿puedo abrazarte?». Maricón, lo tienes todo (pensé), follador y cariñoso: ¡te va a costar que te suelte!. Y hemos amanecido abrazados. Luego insistió en invitarme a desayunar y hemos pasado el día dando vueltas por el Born,110 hablando, riendo: una pasada. Antes de despedirnos hemos vuelto a follar, ¡por supuesto!

Día 3: Rafa me pone superperra. Desde que nos despedimos el domingo hemos intercambiado dos millones y medio de WhatsApp. Yo ya sé que estas cosas del subidón a la nube del principio son así y que luego se pasan tan rápido como vinieron, pero también sé que me gusta y no puedo dejar de pensar en él. Hasta pienso en él para hacerme pajas: en el momento del orgasmo siempre se me cruza su cara por la mente y *flashssssss:* ¡corridón! Anoche le dije por mensaje que me lo había pasado muy bien con él y que me apetecía mucho repetir, tanto el paseo como el polvo…, y me llamó para hacernos una paja telefónica. De las más guarras que recuerdo. Me hizo prometerle que nuestra próxima follada iba a ser así y yo le dije que el que me lo tenía que prometer era él.

Día 8: Todo el finde follando como conejos. Ni cocinar: llamamos por pizas y seguimos dale que te pego, qué gustazo. Yo no sé si esto durará mucho pero a mí ya nadie me quita lo follado.

Día 31: Hace un mes que Rafa y yo nos conocimos. Me ha llevado a cenar al japo que más me gusta y me ha dicho que este mes ha sido muy especial para él, que ya no puede follar con otros y que no sabe qué sucederá entre nosotros pero que quiere tomarme en serio y me pregunta que si yo estoy experimentando algo parecido. ¡Me lo como, me encanta! Me vuelve loco en la cama y fuera. Cada vez me gusta más. Le contesté: «¡Claro que lo estoy sintiendo! ¿Es que no se me nota que me pasa lo mismo?», y nos besamos. Aún me da un poquito de cosa eso de besarme con un hombre en público pero a la gente le preocupaba más el sushi que nuestro beso. Rafa me preguntó: «Entonces, ¿nos estamos conociendo?», y le contesté: «Ya es oficial: somos unos "nos-estamos-conociendo"». Mientras él iba al baño se lo *whatsapeé* al grupo de amigos maricas (él hizo lo mismo cuando el meón fui yo, ¡es oficial!).

Día 185: Estos seis meses, querido diario (me sigue pareciendo una frase supermoñas), han sido una maravilla. Rafa y yo estamos muy bien juntos. El

sexo sigue siendo fenomenal (hemos pactado que, por ahora, la pareja sigue cerrada) y todo es mucho más bonito. Ya no tengo esa obsesión de estar todo el puto día enviándole mensajes, todo es mucho más plácido. Nos llamamos por las noches para contarnos cómo nos ha ido el día y desearnos felices sueños. Alternamos los fines de semana entre su casa y la mía y nos hemos presentado a los diferentes círculos de amigos (nos llaman los «R que R», ¿serán putas?). Uf, y la palabra «novio» suena, cada vez, con más normalidad. Yo con novio, ¿no es increíble? Lo mejor de todo es que, con Rafa, las cosas han sucedido con mucha naturalidad. Cuanto más lo conozco, más tranquilo me siento. Hemos descubierto un montón de cosas en común y también cosas en las que somos muy diferentes. Algunas de esas cosas sirven para que el uno aprenda del otro (¡anoche me lo llevé a la ópera!) o, cuando menos, para que aprendamos a respetar esas diferencias: a veces él quiere ver una serie y yo prefiero leer…, bueno, siempre puedo leer a su lado mientras él mira la tele. Me gusta, le gusto, me quiere, lo quiero y queremos apostar por hacer que esto funcione.

Día 367: Anteayer celebramos nuestro primer aniversario y fue redondo: finde en París. Romántico, divertido, apasionado, a veces pienso si Rafa será el hombre de mi vida. Él me dice que también lo piensa de mí y hemos decidido que lo mejor es seguir esforzándonos cada día por que la historia funcione. Que ya veremos adónde nos conduce. Bueno, a lo largo de este año ya somos, para toda la familia, oficialmente novios, y me han invitado a la boda de la prima: maricón, presentación familiar, ¡no te lo pierdas! ¿Me estaré haciendo mayor? ¡Que me voy a hacer fotos con una señora con collar de perlas! Es un paso importante. Sus padres me han acogido muy bien, el mío sigue siendo un poco estúpido con esto de la homosexualidad, pero me he puesto firme y le he dicho que se tiene que ir acostumbrando. Rafa es muy paciente, se le nota que es maestro de primaria. Dice que mi padre terminará aceptando.

Año 4: Me-ca-so. ¡Me caso! ¡Maricón, que me caso! ¿Te he dicho que me caso, querido diario (ya nada me parece moñas)? Lo veníamos hablando y tal…, que estaría bien vivir juntos y habíamos pensado alquilarnos algo por el centro. Entre los dos podemos pagar algo mejor que lo que tenemos por separado. Que hacíamos vida de pareja, siempre íbamos juntos a todas partes, que estábamos de maravilla y que ya nos sentíamos seguros el uno del otro. Lo uno llevó a lo otro…, estábamos viendo un *reality* donde se casaba peña…, buf: Rafa que me mira, yo que lo miro, miramos a la pantalla, nos volvemos a mirar, nos cogemos de la manita…

—¿Te gustaría?

—Sí, ¿y a ti?

—Mucho.

—¿Entonces?

—¿Con banquete y todo?

—Pídemelo, cariño, que yo creí que nunca me iba a pasar, pídemelo, ¡pídemelo, por Dios!

Y se pone de rodillas delante de mí y me dice:

—Rober, mi amor, eres lo que más quiero en el mundo y estos años han sido los más felices de mi vida. ¿Quieres que lo sigamos intentando…, pero como maridos? ¿Quieres casarte conmigo?

—Sí, sí, sí, millones de veces sí. Te quiero, te quiero, te quiero… ¡y me quiero casar contigo!

Y los dos maricones a llorar, ¡ea! Seguro que cuando relea esto dentro de unos años me parecerá una soberana moñez, pero hoy me parece que no…, hoy estoy llorando otra vez solo de recordarlo.

Año 5: La boda fue preciosa. Con sus nervios, con sus contratiempos y con su «Estoy hasta el coño ya de esto, por dios que acabe de una puta vez». Pero fue bonito y nos emocionamos mucho por llevar ya cinco años juntos. El viaje de novios fue una pasada, estábamos felices de la vida. Lo que nunca me hubiese imaginado fue que mi padre quiso ser el padrino y pagar el convite, me dijo que quería demostrarme que me apoyaba en todo esto de mi homosexualidad (joder, ¡cómo lloré!). Rafa y yo, al final, nos hemos comprado una casa en el centro. Decidimos comprar en lugar de alquilar. Estamos muy bien. Muy serenos. Quizá ya no follamos tanto —y nos permitimos bromear con que el camarero está bueno y tal—, pero tenemos un sexo estupendo y muy compenetrado aunque sea menos frecuente que al principio. Los dos sabemos lo que nos pone cerdos, pero lo más importante es que también sentimos que nos gusta mucho estar juntos.

Año 10: ¿Quién me iba a decir a mí que iba a llevar ya diez años con el maestro de primaria? Y muy contento. Han cambiado algunas cosas. En el sexo ya nos tenemos muy vistos y, a veces, nos montamos un trío. Pero también nos esforzamos por jugar entre nosotros y tenemos nuestras muy buenas folladas. El otro día hicimos una lista de todos los sitios a los que habíamos viajado y flipamos: 34 destinos turísticos diferentes en diez años. Con razón los amigos nos llaman Las Willy Fog (son unos hijos de puta pero tienen gracia, los cabrones) y es verdad: nos encanta viajar. En eso nos complementamos de maravilla, siempre estamos pensando en nuevos viajes, escapaditas de puente… En la nevera ya no nos caben más imanes de los sitios que hemos visitado, es nuestra gran afición común. En lo demás: él me apoya y me escucha, yo lo apoyo a él. Su madre murió hace año y medio y ahí estuvimos los dos al pie del cañón, apoyándonos. Ahora es mi padre el que está así-así y es Rafa el que me da fuerzas a mí. Nos ayudamos, nos queremos, hacemos planes juntos, nunca dejamos un problema sin resolver y hemos aprendido a convivir con los defectos del otro. Creo que esto debe ser amor verdadero. Y, si no lo es, yo ya no sé qué coño puede ser el amor.

Rafa y Rober han vivido todas las etapas del amor: atracción, romance, amor consumado y ahora se dirigen a la placidez del amor social. Se desearon intensamente y follaron como burros al principio. Vivieron el subidón hormonal de las primeras semanas de encoñamiento y luego fueron aumentando su nivel de intimidad y permitiendo irse conociendo. Esa tormenta hormonal tiene que ver con los eventos químicos que suceden en el cerebro de los enamorados y que están causados por la norepinefrina, la dopamina, la testosterona y la oxitocina. La dopamina nos vuelve semiobsesivos y hace que busquemos sin descanso la compañía del amado. Nos focalizamos y pensamos en él todo el rato. Tratamos de superar cualquier obstáculo (distancia, inconvenientes, horarios) que nos impida estar a su lado, movidos ya no solo por la dopamina, sino también por la testosterona, que, además de hacer

que estemos calientes como el pico de una plancha, nos proporciona un extra de dinamismo para sortear cualquier barrera que impida que estemos con él. Como ves, una de las señales de enamoramiento es el interés, hacer todo lo posible para verte. Bueno, para verte… y para follar contigo, porque el deseo sexual es fortísimo en este momento. Y eso es bueno y tiene sentido desde el punto de vista del vínculo afectivo porque, tras el orgasmo, liberamos oxitocina, la misma hormona que segregan las mujeres en el momento de dar a luz y a la que se llama la «hormona del amor», puesto que hace que nuestro cerebro establezca un lazo afectivo con las personas que se encuentran cerca cuando experimentamos ese orgasmo.

Durante todo el proceso de enamoramiento se segrega, de hecho, mucha oxitocina, y gracias a ello establecemos vínculos afectivos. Así, follar mucho, propio de la pasión, cumple dos funciones importantes: crear el vínculo y comunicarse. En primer lugar y como te decía, se libera oxitocina con cada orgasmo y esto hace que se genere un vínculo amoroso con la persona con la que tienes esos orgasmos. Pero, además, entre polvo y polvo y debido a la necesidad que sentimos de estar junto al otro, nos comunicamos con él. Y gracias a querer saberlo todo del otro, conocemos y desarrollamos un lazo íntimo con esa otra persona. Ese fomento de la intimidad facilita que podamos evaluar si él es el hombre adecuado para que podamos desarrollar un proyecto compartido y crear un hogar. Si la convivencia y el paso del tiempo confirma que así es, entonces podemos pensar en un proyecto a largo plazo. Comunicarnos con honestidad y transparencia es fundamental. Como también lo es saber que hay unos ciertos defectos con los que tendremos que aprender a convivir (siempre que no supongan líneas rojas imperdonables) y que todo ello se encuadra en esa voluntad de querer trabajar por hacer que la relación prospere equilibradamente: poniendo los dos cada uno de su parte. Si llegamos a este nivel de compromiso, podemos decir que estamos viviendo una auténtica historia de amor y que no se trata ni de un romance pasajero ni de un amor fatuo, sino de algo real basado en sentimientos reales, en conocer realmente al otro y de apostar, juntos, por un proyecto real.

¿Cómo es el amor homosexual? Igual, exactamente igual, que el heterosexual. Y para afirmar esto, de nuevo, me baso en la evidencia. Hendrick y Hendrick (2006) llevaron a cabo una revisión de la literatura científica sobre las diferencias o semejanzas en las actitudes hacia el amor y los estilos afectivos de hombres gais y heterosexuales. Comienzan citando un estudio suyo comparando a

hombres gais y heterosexuales de Texas y de Nueva York. No encontraron diferencias significativas entre gais y heteros, aunque sí entre texanos y neoyorquinos, lo que indica que las diferencias en el estilo amoroso de los hombres tienen que ver más con el contexto social y no tanto con la orientación sexoafectiva. En esa revisión a la que aludía al principio del párrafo, los autores citan a Peplau y Spalding (2000) para afirmar que: «Los esfuerzos para aplicar a las parejas del mismo sexo las teorías básicas sobre las relaciones han sido ampliamente exitosos. Hay mucha similitud entre las relaciones íntimas independientemente de la orientación sexual de los implicados». Así pues, y justificado por lo que sabemos con certeza, esta teoría del amor homosexual será una adaptación de lo que sabemos acerca del amor en la población general.

En el estudio del amor hay dos teorías fuertemente influyentes y que han recibido mucho apoyo empírico. En realidad, ambas parecen estar describiendo lo mismo (o muy parecido), aunque lo denominen de forma distinta. Hablo de las teorías de Hendrick y Hendrick, a quienes te acabo de presentar, y de Sternberg, a quien ya te presenté en el primer capítulo. Hendrick y Hendrick, en su formulación teórica, parten de la investigación de Lee (1988) y sus seis diferentes estilos de amor para crear una escala llamada Love Attitude Scale (LAS), que ha demostrado su robustez empírica para distinguir entre seis variedades de estilos (o actitudes) amorosas:

- Eros: emocionalmente muy intensa, con una fuerte atracción física y sensación de inevitabilidad. No se puede dejar de amar / desear a quien se ama / desea.
- Ludus: se experimenta una necesidad de jugar, de divertirse, de experimentar emociones aunque no se acompaña de intimidad, de autenticidad, de mostrarse tal como uno es en realidad. Es como ese flirteo donde uno solo muestra una parte de sí mismo, aquella que cree atractiva.
- *Storge:* amor tranquilo, que va creciendo como una evolución, no aparece como una revolución. Es un amor similar a la amistad, donde no está presente el fuego de eros.
- *Pragma:* es un estilo amoroso que busca aquello que encaja con lo que estamos buscando, se parece mucho a buscar novio por catálogo: «Se lleva bien con mi familia, será un buen padre, etcétera: bueno, pues me lo quedo».
- Manía: es un estilo amoroso dañino, que va desde el éxtasis a la agonía, con altibajos dolorosos. Cuando se da, no suele acabar bien. La pasión nos desata una tormenta emocional

que, si no supera una duración prudencial, no plantea mayor problema. Pero si esta tormenta se convierte en manía y se nos desatan nuestros demonios, tendremos problemas. Por ello, es bueno aprender a gestionar nuestras emociones antes de pensar en enamorarse. El amor necesita estabilidad y, quien no la tiene, no experimenta amor sino manía.

- Ágape: entrega total, amor incondicional, suele aparecer en relaciones a largo plazo, cuando las vivencias acumuladas y el compromiso mutuo así lo posibilita.

Complementariamente, te sugiero que vuelvas a mirar la figura 1, en el capítulo 1, con sus tres elementos que, combinados, producen diferentes tipos de amor. Como recordarás, por su parte Sternberg hablaba de la combinación de tres elementos para definir varios tipos de amor. Te amplío ahora la información sobre ellos que te anticipé en el capítulo 1:

- Pasión no se refiere solamente al deseo sexual sino también a la necesidad de la presencia del otro. Esta presencia puede ser «psicológica» y, por eso, cuando estamos enamorados, siempre tenemos a nuestra pareja en mente.
- Intimidad tiene que ver con la transparencia de la relación, con el conocerse bien el uno al otro. Tiene que ver con ser uno mismo acompañado del otro.
- Compromiso no se refiere a una obligación que te impones. Compromiso tiene que ver con un proyecto de vida que se siente compartido, con algo que ambos viven como bueno y por el que deciden apostar.

La combinación de estos tres elementos, recuérdalo, origina varios tipos de amor:

- Solo pasión: deseo sexual puro y duro. Sientes esa especie de obsesión por él, no se te va de la cabeza, quieres verlo, tocarlo, sentirlo cerca, invadiros los espacios personales y follar, follar muchísimo. Pero también acariciaros, besaros, sentir el roce de vuestras pieles (las caricias también son sexo, te lo recuerdo), hablaros, oíros, notar vuestras presencias.
- Solo intimidad: amistad, amor filial. Surge al irse conociendo y permitir que el otro nos conozca, que sepa quiénes somos realmente. Es un sentimiento que nos permite abrirnos a los demás y que se experimenta cuando los demás se abren a nosotros. Surge del trato continuado, la confianza, el

compartir confidencias.

- Solo compromiso: compañerismo, amor paternofilial. Es un amor que tiene que ver con el proyecto que se siente compartido y en el que ambos se implican.
- Pasión + intimidad: amor romántico, enamoramiento. Es un amor que vive en el presente, que no hace planes porque está muy concentrado en las sensaciones que está experimentando en el momento.
- Pasión + compromiso: es un amor idealizado, no se ama al otro sino a la idea que se ha forjado uno de él, por eso se llama amor fatuo. Uno elige a alguien para convertir a ese hombre en la idea que nosotros tenemos de cómo debe ser nuestra pareja. Lo peor es cuando tratas de convertirlo a él en tu ideal empleando chantaje emocional, coacción, etcétera.
- Intimidad + compromiso: calmado, ausente de deseo o con un deseo mucho más encauzado y menos disruptivo. Es el amor «social» hacia aquel que resulta ser nuestro mejor complemento para nuestro proyecto de vida.
- Pasión + intimidad + compromiso: amor consumado, amor «verdadero». Las relaciones sentimentales exitosas son aquellas en las que están presentes estos tres elementos simultáneamente.

Debo añadir que existe una secuenciación en los diferentes tipos de amor. Al inicio de cualquier relación suelen aparecer los amores que contienen el elemento pasión o el eros y, a medida que las relaciones evolucionan con el paso del tiempo, el deseo sexual tiene menos importancia. Esto no significa que el deseo haya desaparecido por completo, puede estar presente pero ser secundario.

Entre Hendrick y Hendrik y Sternberg hay ciertas similitudes, por eso hemos reelaborado la figura 1, para que las visualices mejor:

FIGURA 4

- Eros y pasión se asemejan mucho.
- Ludus es ese tipo de relación que establecemos en los inicios del cortejo, cuando queremos algo más que un simple polvo pero todavía no es un romance. En la figura 4, ludus estaría justito en las intersecciones entre el sector de pasión y los sectores colindantes. Si se añade intimidad, se puede convertir en romance, y si no se añade intimidad, puede convertirse en un amor fatuo. Si uno no se muestra como es verdaderamente, este coqueteo no podrá convertirse en noviazgo y se quedará en «follamigo light» para siempre.
- *Storge* e intimidad podrían ser conceptos intercambiables.
- *Pragma* es una buena definición de amor fatuo.
- Experimentamos manía cuando no somos capaces de gestionar las emociones tan intensas que se viven con el estallido de nuestra pasión. Manía es «el lado oscuro» de la pasión o, dicho en modo de analogía *warie*:111 manía es a pasión lo que Sith es a Jedi.
- Y creo que, hasta cierto punto, ágape y amor social son intercambiables también y aparecen en la misma etapa vital del amor.

Una diferencia principal entre Sternberg y Hendrick y Hendrick es que los segundos parecen estar hablando de diferentes tipos de amor: mientras que Sternberg se centra única y exclusivamente en el amor de pareja, los Hendrick incluyen otros tipos de afecto que pueden tener más que ver con la amistad o la familia que con la pareja. Quizá eso los hace universales porque son aplicables a otros

lugares donde el amor romántico no es la norma, si bien es cierto que, según nos demuestra Fisher (ver más adelante), el amor romántico es una constante en nuestra especie.

Volviendo a Rober y Rafa, su historia resumida en el «Diario de un maricón enamorado», ha pasado por todos estos tipos de amor y ha vivido todos estos componentes. Comenzaron sintiendo un deseo impetuoso el uno por el otro. Rafa no era un arponero sino un cañista (te lo explico con más detalle enseguida) así que lo sedujo con la conversación. En la cama, el sexo fue cómplice y desinhibido, lo que favoreció el interés mutuo y las ganas de repetir. El sexo fue el modo de engancharse. Su ludus, su cortejo, había comenzado compartiendo la complicidad del sexo guarrete, y como, afortunadamente para ambos, los dos se encontraban abiertos a conocer a alguien interesante, permitieron compaginar ese ludus con otras actividades gracias a las cuales pudieron fomentar el mutuo conocimiento y la intimidad. Entre follada y follada y aprovechando esas ganas «pasionales» de estar juntos, aprovechaban los momentos de descanso sexual para relacionarse, conocerse e intimar.

Cuando llevaban juntos un tiempo prudencial (un mes), fueron lo suficientemente asertivos como para hablar honestamente de lo que estaba ocurriendo entre ellos. Dado el poco tiempo que llevaban viéndose, era imposible que estuviesen enamorados (verdaderamente enamorados), pero sí que tenían claro que ambos sentían curiosidad por lo que podría dar de sí aquello que estaban viviendo. Lo hablaron y le pusieron el nombre exacto: «Nos-estamos-conociendo». No eran novios pero sí dos hombres que querían implicarse en el conocimiento mutuo. El único compromiso, como ves, era el de querer dedicar tiempo para profundizar en ese conocimiento.

Con el tiempo, y gracias a que habían apostado por conocerse, y a que las características de ambos lo permitieron (ya que se demostró que eran compatibles), el sentimiento de intimidad y de enamoramiento evolucionó y sintieron que querían comprometerse voluntariamente en un proyecto común. Sintieron que juntos podían apoyarse para crear esa vida con la que ambos por separado soñaban. Era el momento de las negociaciones y de saber ceder en algunas cosas (lo veremos al hablar de Gottman) para construir una unidad nueva que llamaremos «pareja» o «matrimonio» y que es mucho más que la suma de las partes. Los amantes, ahora novios (o maridos, si lo han formalizado administrativamente) no hablan de ellos como una individualidad, sino que se perciben como una

unidad y suelen emplear expresiones como «nuestra pareja» o «nuestro matrimonio».

A la vez que se incrementa el nivel de intimidad en la pareja, el deseo suele ir decayendo. Sobre ese punto insistiré más adelante, cuando hable de parejas abiertas, cerradas o permeables, pero aquí indicaré que es un proceso normal y que cada pareja negocia (al menos, debería) los términos de su exclusividad sexual. Hay quienes siguen monógamos porque el sexo no es importante en sus vidas y quienes sí que sienten la necesidad de tener experiencias sexuales y negocian la incorporación de terceros. El amor termina convirtiéndose en un acompañamiento vital donde los miembros de la pareja desarrollan unos afectos que van mucho más allá del deseo sexual que los unió en el inicio. Curiosa la naturaleza: emplea el deseo sexual para crear algo que va mucho más allá del sexo.

Así, como resumen general, el amor gay suele seguir unas etapas sucesivas. El paso de una a otra se realiza en caso de que se cumplan algunas condiciones.

- Tormenta de hormonas: los primeros momentos (semanas) son una locura a nivel cerebral, con toda nuestra química alterada y obsesionados por estar con él. Si, además de lo sexual, hay algo más en él que te interesa y estimula, pasamos a la siguiente fase.
- Nos estamos conociendo: sabemos que nos interesamos y apostamos por ver si esto puede convertirse en un noviazgo. ¿Gracias al tiempo que pasamos juntos, descubrimos que somos compatibles en un porcentaje suficientemente amplio? Sí = *next.*
- Somos novios: somos compatibles, estamos a gusto juntos y estamos dispuestos a cambiar cosas por el bien de la relación. Creemos que puede funcionar y es muy gratificante estar juntos. ¿Queremos crear un proyecto común a largo plazo? Sí = *next.*
- Esto va muy en serio: nos hemos dado cuenta de que coincidimos en la visión general que tenemos de la vida y nos encantaría compartir un proyecto a largo plazo. Aunque no lo desees sexualmente y veas sus defectos con más claridad que antes, ¿quieres seguir a su lado porque te sientes íntimamente ligado a él? Sí = *next.*
- Más allá del deseo. Aunque ya no lo desees tan intensamente como antes, hay formas de saber que lo quieres: ¿Te daría lo mismo estar con él que no estarlo?; si se enamora de otro,

¿sufrirías? Si sientes que su pérdida sería dolorosa, entonces está claro que le quieres y que, si todo va bien, moriréis juntos. Si te importa más bien poco, podéis decir que sois una pareja disgregada, rota… o unos buenos compañeros de piso.

Y visto el recorrido general, veamos ahora los detalles.

El amor no se busca, el amor se encuentra

Es una de las paradojas del amor: estás preparado para vivir una relación cuando no necesitas a nadie que te complemente. Solo estarás en condiciones de «pescar un príncipe azul» cuando tú mismo te hayas convertido en uno de ellos, porque mientras tú sientas que te falta algo y que necesitas a alguien en tu vida que llene ese vacío, lo más probable será que te enredes en un amor de tipo fatuo, donde en realidad te estés enamorando de una proyección mental tuya que cubra tus carencias. Querrás convertir a ese hombre en tu príncipe ideal y sufrirás si se niega a ser como te gustaría. Así pues, si bien es cierto que se necesita una cierta predisposición y apertura al otro para ser susceptible de enamorarse, estar «buscando novio» es el primer requisito para fracasar. Y te voy a explicar por qué.

El autor del libro *Get closer,* sobre relaciones sentimentales entre hombre gais, Jeffrey Chernin (2006), se refiere a ello como: «Una cosa es sentirse ocasionalmente solo y creer que tu calidad de vida mejoraría si estuvieses en una relación; es muy distinto si crees que debes estar en una relación para ser feliz. Lo irónico es que si no estás de acuerdo con esta afirmación, eso significa que no estás preparado» (Ibíd., p. 21). Uno está preparado para iniciar una relación cuando ya tiene una vida que compartir con el otro. Sin embargo, para muchos de nosotros, tener novio es casi una obligación social. Tener pareja es una especie de sello de calidad: si tienes pareja es porque no estás desquiciado del todo y se te puede aguantar. Tener pareja, para muchos, supone la visibilización de que ellos merecen la pena y que, por esa razón, hay alguien que los encuentra interesantes: si no tienes novio, «algo raro tendrás». Además, venimos de una cultura basada en el matrimonio y en la familia nuclear, que tiene más que ver con los medios de producción que con nuestra biología, y eso nos confunde. La familia nuclear es la formada exclusivamente por progenitores e hijos y surge en la época industrial porque las viviendas de las clases trabajadoras eran tan pequeñas que solo podían vivir núcleos familiares de dos generaciones. Además, con el éxodo rural, la generación anterior (la de los abuelos) se había quedado en el campo, mientras que los matrimonios jóvenes y sus hijos pequeños se mudaron a la ciudad para trabajar en las fábricas. Sin embargo, somos una especie que vive en grupo: tribu, clan, pueblo. Tradicionalmente, en las casas convivían miembros de al menos tres

generaciones y, en los pueblos, las interacciones solían ser grupales. No funcionamos en parejas como las águilas, sino en grupo como los delfines. Así que si lo que necesitas es compañía, lo más saludable es que tengas un buen grupo de amigos antes que desvivirte por encontrar un novio.

Por otro lado, en su libro *Gay and single… forever?* Steven Bereznai (2006) pone el acento sobre una serie de mitos que hacen que muchos hombres gais solteros se crean una especie de parias dentro de la comunidad gay y busquen desesperada y compulsivamente pareja. En algunos puntos creo que al autor se le va un poco la pinza, pero en otros tiene su sentido, como cuando plantea que vemos el amor como una especie de jerarquía según la cual, y mágicamente, si estás en pareja eres mejor persona que si estás soltero. En efecto, hay quienes piensan así y deberían saber que estar en pareja también puede significar que tengas una dependencia emocional que no te permita salir de una relación tóxica. En ese caso, tener pareja no indica buena salud psicológica, pues se sigue en esa relación no porque los novios se amen sino porque no quieren quedarse de maricas solteronas con gatos. Buscan pareja para no parecer algo.

Otro mito es el de pensar que solo por tener novio tu felicidad está garantizada. En mi pueblo se decía: «Más vale vestir santos que desnudar borrachos» (sí, provengo de la Andalucía profunda y, a veces, se me nota), que es una expresión que hace alusión a cuando las mujeres tenían que meter al marido borracho en la cama. En definitiva, que hay relaciones que se convierten en fuentes de conflictos y que es preferible no tener una relación a tener una relación tóxica.

También es un mito que un gay no pueda ser feliz si está soltero. Si es una soltería elegida y resulta que ese hombre tiene una red de amigos con los que se siente acompañado y querido, además de unas relaciones familiares y laborales satisfactorias, ¿por qué se iba a sentir solo? Si siempre hay con quién hacer un viaje o planear un fin de semana; si siempre hay con quién hacer algo este sábado por la noche, ¿por qué se iba a sentir mal por estar soltero? Una soltería saludable es, de largo, un estado bastante recomendable y es la mejor manera de permitir que aparezca, sin prisas ni presiones, el hombre con el que iniciar una relación satisfactoria (si eso entra en tus planes).

Uno de mis ex (Fran), al cabo de unos años de romper, me presentó a su nuevo novio. Era un chico extranjero que lo había dejado todo por amor para venirse a vivir a Barcelona con él y que,

antes de estar en esta relación, había estado en otra por la que también lo había dejado todo y por la que también se había ido a vivir a otro país. La relación entre ellos terminó mal, y durante el tiempo que estuvieron juntos se hicieron todo tipo de reproches, de entre los que destacaba que Fran no era como su chico esperaba que fuese. Vale que Fran tenía sus cosas pero, en el reproche de aquel hombre, había algo más. En el reproche subyacía todo esto: «En realidad, yo no tengo nada en la vida que merezca la pena y, por eso, lo voy abandonando todo cada dos por tres persiguiendo la utopía de que voy a crear la relación perfecta (y envidia de todos mis amigos maricones) con hombres de otros países que conozco a través de chats de Internet. Cuando me paro a analizar mi vida y me doy cuenta de que estoy conviviendo con ellos, a los dos meses de conocernos, y que no se parecen a la imagen que yo me había formado en mi imaginación (mi amor «fatuo»), me vuelvo loco de miedo porque sé que voy a fracasar de nuevo. Entonces inicio toda una serie de ataques, que incluyen desde el insulto al chantaje emocional, para hacer que él se convierta en lo que yo quise imaginar que era y yo pueda justificar que lo haya vuelto a dejar todo «por amor». Porque si él no se convierte en lo que yo soñaba, me tendré que enfrentar con que soy un estúpido que tiene más problemas psicológicos de los q ue quiere admitir y eso… me hundiría ya del todo». Sí: es fuerte. Y duro de aceptar. Pero mejor saberlo y ponerle fin a esa tendencia para poder encontrar la paz.

A veces, la búsqueda desesperada del amor esconde la huida, más desesperada aun, de profundos conflictos interiores. Por eso, el gay que vive su soltería de forma saludable y que está abierto a conocer a un posible candidato a novio, pero que no se presiona con la idea de encontrar pareja, es un gay equilibrado y podrá crear un proyecto sólido con otro hombre. Es alguien que encontrará el amor sin buscarlo y no caerá en el error de aferrarse a una relación tóxica. De ahí la afirmación de que «el amor no se busca, el amor se encuentra».

El amor tiene que ver con sentimientos pero también con la motivación de trabajar por hacer que la relación funcione. Muchos hombres gais tenemos una enorme capacidad para el sexo, pero fallamos más en lo referente a la intimidad con el otro y ya no hablemos del proyecto compartido. Basamos nuestras relaciones en el deseo, y el deseo no es muy duradero. Por tu bien y el del otro, se hace necesario que aprendamos a relacionarnos afectivamente antes de que nos impliquemos seriamente en una relación sentimental.

La vida en pareja no es algo para lo que todos estemos preparados, ni nosotros ni los heterosexuales. Y también es cierto que no estamos preparados en todos los momentos de nuestra vida. A la hora de cortejar e implicarnos en una relación, los hombres homosexuales tenemos nuestras peculiaridades y eso hace que algunos se aproximen mucho más que otros a eso que llamamos «príncipe azul».

Helen Fisher (2004) ha investigado a fondo sobre las relaciones sentimentales en los seres humanos y nos muestra cómo no solo en todos los lugares del planeta (incluyendo aquellos donde se celebran matrimonios de conveniencia) sino también en todas las épocas de la historia, ha existido el amor romántico y todo aquello que consideramos que forma parte de él: enamoramiento, cortejo, convivencia (y ruptura). El día que me presenten a un teórico de «El amor es un invento de los grandes almacenes» que no esconda una profunda herida emocional puede que empiece a tomarme en serio sus argumentos. Mientras tanto, seguiré apoyándome en lo que nos dicen las evidencias científicas, y estas nos dicen que los seres humanos, como los primates que somos, nos enamoramos y cortejamos al igual que lo hacen los demás animales: el pavo real exhibiendo sus plumas, las ballenas canturreando y los leones frotándose los hocicos. Por cierto, ¿sabes que las parejas de leones gais también se frotan los hocicos y se acarician antes de tener sexo?

Sin embargo, muchos gais se quejan (nos quejamos) de que no sabemos, en general, cortejar. Hay hombres gais que saben hacerlo de maravilla, pero no parece que sea una habilidad demasiado extendida entre los miembros de nuestra comunidad. Yo tengo una hipótesis: no hemos entrenado. Y te lo explico: los heterosexuales entrenan durante la adolescencia mientras que nosotros…, ¿recuerdas lo que hacías tú en tu adolescencia? ¡Asustarte porque

podrías ser gay! Cuando un chico heterosexual llega a la edad de plantearse una relación en serio (supongamos que hacia los 25 años), ya lleva —como poco— desde los doce años saliendo con chicas, tirándoles los tejos, tonteando, quedando, intentando captar su atención, demostrándole su interés..., cortejando. Nosotros no hemos entrenado en absoluto, al contrario: en la adolescencia nos pasábamos el tiempo luchando contra nuestro conflicto por ser homosexuales, intentando que nadie se diera cuenta y teniendo un miedo atroz a que aquel compañero de clase se enterase de que estábamos enamorados de él. Por otro lado, históricamente, nuestras relaciones han sido siempre rápidas y furtivas: ir al urinario público, echar un polvo rapidito y volver pronto a casa con la mujer y los hijos. Esas han sido dos de nuestras constantes: no demostrar nuestros sentimientos y focalizarnos en el sexo rápido. Con estos antecedentes, ¿quién coño puede aprender a cortejar? Luego nuestros espacios de socialización (el ambiente) están muy focalizados en el sexo: *cruising,* saunas, cuartos oscuros y *sex-clubs,* lo que no favorece mucho eso de conocer a «alguien especial».

Mi hipótesis puede contrastarse: si tengo razón, a medida que ser homosexual se normalice y nuestros adolescentes puedan relacionarse con la misma naturalidad que los heteros, será más fácil ver a dos chicos cortejándose y este paso será parte de nuestro proceso de enamoramiento, tal como lo es en los heterosexuales. A ver qué nos dicen las generaciones futuras (de momento, me dan la razón). Mientras aprendemos a cortejar, te propongo ir haciendo otra cosilla: aprender a reconocer a aquellos hombres a los que podría merecer la pena esforzarse en cortejarlos.

Espero que comprendas que cuando uso el término «príncipe azul» me refiero a un estereotipo, así que no hace falta que comiences con aquello de «los príncipes azules no existen». Un príncipe azul, en mi diccionario, no es otra cosa (nada menos) que un hombre gay con el que se puede construir una relación plena y satisfactoria para ambos y que, como es natural, tendrá tantos defectos como tú mismo. Esta maravilla tiene una serie de características que pueden ser reconocibles. Grant Wheaton (2008) escribió un libro muy divertido sobre las relaciones entre hombres gais. Lo avalaba su experiencia como director de Gay Matchmaker, una agencia matrimonial para hombres homosexuales que concierta cenas y citas para gais solteros y que trabaja a partir del análisis de perfiles de personalidad. Wheaton explica las siete características de todo hombre con el que se puede construir una relación sólida. Por decirlo de forma sintética, el príncipe azul es un hombre auténtico,

que vive en el presente, con una mente flexible, es equilibrado, respetuoso, comprometido y tiene una actitud de agradecimiento ante la vida:

1. Auténtico en el sentido de honesto. Es un hombre sin dobleces, que no se esconde en una falsa imagen de sí mismo, que reconoce sus defectos y que, por supuesto, hace valer sus virtudes. Es alguien que va por la vida de frente.

2. Por vivir en el presente me refiero a no arrastrar «mochilas» del pasado ni vivir enredado en ensoñaciones sobre el futuro sin llevar a cabo ninguna acción concreta para cumplir sus planes. Es un hombre que sabe proyectar, pero no tiene pájaros en la cabeza, y también ha aprendido de sus experiencias, pero ha dejado el pasado atrás.

3. Un hombre con una mente flexible tiene sus propias opiniones, pero está abierto a la experiencia y a enriquecerse con nuevos aprendizajes. Nada de pensamiento rígido, nada de que las cosas sean «como él dice». Se deja influir y se permite tratar de influir en los demás (siempre de buenas maneras).

4. Es equilibrado: gestiona bien su tiempo sabiendo dar espacio al trabajo, al amor, a los amigos, a la familia. Gestiona bien sus emociones o, al menos, trata de hacerlo.

5. Un hombre respetuoso es tolerante, paciente y responsable (es capaz de dar respuestas a lo que le sucede, sin esperar que otro le saque las castañas del fuego). No se enfada por política ni por ideologías, sabe debatir y pasa mucho de discutir.

6. Un hombre comprometido es un hombre que ofrece dedicación, que se interesa por ti, que se preocupa por lo que te sucede, pero, sobre todo, es un hombre que se implica en hacer que la relación funcione.

7. Su actitud de agradecimiento se muestra en su capacidad de disfrutar de las pequeñas cosas de la vida y darse cuenta de que hay que valorar cada cosa buena de vuestra relación sin dar nunca nada por supuesto.

Siempre que comento esto en mi consulta me gusta añadir una octava característica de los príncipes azules: «Quieren a su lado a otro príncipe azul». La única forma de conquistar a un hombre con el que sea posible construir una relación sólida es haciendo el trabajo interior que te corresponda hasta que reúnas las características de uno de ellos. De hecho, es una de las afirmaciones que más se repite dentro de la psicología de la pareja gay: «Es imposible crear una relación que funcione con un hombre que tiene profundas heridas emocionales». Así que, tanto por tu propio

bienestar como por abrirte la puerta a una relación que realmente funcione, haz el trabajo interior para sanar tus heridas. De este modo, además, cada vez que alguien te pregunte cómo es que crees en los príncipes azules, podrás contestar: «Porque yo soy uno de ellos» (y te mereces pescar uno como tú).

Los gais no cazamos, los gais pescamos: arponeros, cañistas y barcos arrastreros

Estás en un bar, apoyado en la barra. Con la copa en la mano y mirando distraído a las cabezas de todos los que están bailando. Tu mirada se balancea de un lado a otro de la sala. No piensas en nada concreto. La música cambia, el DJ va de una pieza a otra y las conversaciones de tus amigos suenan como otra musiquilla de fondo. De repente, ¡hos-tias! ¿Eso es real? Entra él. Los demás humanos se desvanecen y sus figuras se convierten en una especie de humillo amorfo que flota alrededor de su sonrisa. Te mira (¡buf!) y el corazón te da un salto doble con tirabuzón y pirueta final antes de volver a tu cavidad torácica. Te sonríe, te derrites, no sabes si bajar la mirada o mantenerla en los ojos más impresionantes de todo el bar. ¿De todo el bar? ¡De todo el barrio gay! Piensas: «Por dios, que me hable», y luego te contradices y razonas: «No, mejor que no me diga nada porque voy a parecer un pazguato balbuceando sílabas sin sentido». Se acerca, se acerca…, dios, dios, ¡se acerca! Te mira, se da cuenta de que no puedes quitarle la vista de encima y te sonríe: se te acaban de caer las bragas al suelo. Si te invita a ir a su casa, te vas: no hay nada que pensar. Tienes el arpón de su sonrisa clavado en lo más profundo de tu atención. Él es un arponero y, ahora, ya sabes qué quiero decir con esa palabra.

Un arponero, en efecto, es el hombre que, por su presencia, te conquista en unos segundos. Es tan atractivo, tan sexi, tan absolutamente *hot* que no le hace falta hablar para pescar. Sale a la calle, se muestra, sonríe y va repartiendo arponazos en los corazones de los demás. Luego, simplemente se acerca a la pieza que más le gusta de todas las que ha arponeado y se la lleva con él. Pesca rápida y eficazmente. Pero no durarás mucho en su vida. Esta noche y puede que alguna más. Porque muchos arponeros viven para seguir arponeando. Dedican horas de esfuerzo, en el gimnasio, que deben amortizar (va al *gym* por estética, no por salud) y, a no ser que tope con otro arponero aún más diestro que él, será difícil que se cuelgue de alguien. También es cierto (¡y los conozco!) que hay algunos arponeros que sí se enamoran porque ser sexi no está reñido con ser romántico: hay arponeros románticos y los hay que solo quieren amortizar sexualmente las pesas que levantan cada día. Ser capaz de distinguirlos te ayudará a no perder el tiempo con quien no quiere perderlo contigo. Una vez haya salido de tu cama, mide su interés por ti antes de implicarte demasiado.

Al contrario que el arponero, un cañista (no empleo aquí la palabra «cañero» porque tiene otra connotación) es el hombre que te da conversación. De entrada, no te parece que vayas a perder la cabeza por él pero te resulta simpático: cuenta historias graciosas, es mentalmente ágil, tiene varios temas de conversación. Empieza a hablarte de su trabajo y te das cuenta de que te lo explica con pasión y eso te gusta. Se interesa por ti, te pregunta mucho: a qué te dedicas, si te gusta la música que suena, si quieres una copa, qué bebida prefieres. A la media hora de conversación sabes que te vas a acostar con él. Piensas: «Bueno, hoy echaré un polvo simpático», y os vais a casa. En la cama, él es un hombre dedicado que está muy pendiente de tus reacciones. Cuando gimes, te da más de lo que te hace gemir. Cuando tú resoplas de pasión, él se pone más guarrete. Y te dan ganas de corresponderle, de seguirle ese juego de comunicación que se trae contigo. Al día siguiente te invita a desayunar y a un paseo. Deja pasar un par de días antes de escribirte un mensaje simpático. Poco a poco va captando tu atención. Te apetece quedar con él. Piensas: «¿Por qué no?». No es que sea muy guapo, pero te cae bien. Y así varios días, hasta que te das cuenta de que miras con frecuencia el móvil para ver si te ha escrito. Entonces caes en que tú también le has escrito varios mensajes en estos días. Y que quieres quedar. Piensas: «Total, por probar». Y se va colando, suavemente, en tu cama, en tus desayunos, en tus cines, en tus cenas, en tus fines de semana… ¡ops! ¡Se está colando en tu vida! Y lo peor (¿o lo mejor?): se está colando en tu corazón. De repente, empiezas a encontrarlo atractivo. Mucho más atractivo que la primera noche. Mucho más atractivo que el último arponero que te cruzaste (del que piensas: «Ya quisiera ese tener la sonrisa de mi gordi»). Tu cañista te ha pescado, te dio carrete, carrete, carrete… y has picado. Y estás feliz de haberlo hecho.

¿Y qué es un arrastrero? Un barco arrastrero es el que extiende unas redes enormes y, mientras va navegando, va arrastrando en esas redes todo lo que encuentra a su paso: peces, bolsas de plástico, fondo marino y submarinistas, si hace falta. Si extrapolas este tipo de comportamiento al de algunos gais, ¿en quién piensas? ¡Exacto! En tu amigo Rodolfo (vamos a llamarle así). Rodolfo entra a Grindr y hace un copia-y-pega del mismo mensaje a todos los tíos que aparecen en la cuadrícula, al margen de edades, estados civiles, roles sexuales… Rodolfo le entra a todo el mundo. Mantiene varias conversaciones en paralelo y abiertas varias posibles relaciones a la vez. En el momento en que uno de ellos está disponible, *¡zas!:*

polvo. Pero Rodolfo no se queda aquí. Rodolfo «quiere una relación seria» y se dedica, después del polvo, a verse con esos hombres (sí: con los cinco a la vez si hace falta) organizándose muy bien su agenda: el lunes con Miguel, el martes por la mañana Lucas y por la noche, Pedro. El miércoles no ve a ninguno, así que se mensajea con todos, el jueves con Eduardo y el viernes por la mañana con José Luis. El fin de semana lo pasa con el que más interés haya mostrado de todos. A partir de ese punto se concentra en un chico, si bien es cierto que nunca borra su *follagenda* por si acaso volviera a necesitarla (de hecho, sabe que volverá a necesitarla porque, muy en su fondo, sabe que está condenado al fracaso con este modo de actuar). Empieza con: «Yo soy de los que se comprometen», y si el otro no es muy espabilado, está necesitado de compañía o es igual de arrastrero que Rodolfo, ¡ya son novios! Además, suelen empezar a convivir en apenas un par de meses, cuando aún ni se conocen. Los hay que pueden tener suerte y forman ese grupo de creyentes en el amor mágico y repentino. Pero su suerte no es la norma, y no podemos hacer ciencia a partir de excepciones. La norma, lo natural, como explicábamos en el apartado de «Teoría general del amor homosexual», es que la relación se vaya forjando con el paso de los meses y que, hasta que no haya pasado un tiempecito prudencial, la convivencia no puede tener garantías de éxito. Hay gente que lo sabe y se embarca porque les gusta consumir las relaciones deprisa pero, como muchos arrastreros, hay quien quiere engañarse porque lo necesita (como aquel novio de uno de mis ex) para llenar un vacío en sus vidas.

¿Y tú? ¿Qué eres: arponero, cañista o arrastrero? ¿Impactas a primera vista o impactas al tercer encuentro? ¿Tratas de quedarte con cualquiera que pase por tus redes? Tu estrategia de pesca determinará el éxito de tus capturas, poder pasar de pescar a conservar (¿has visto lo que da de sí la terminología del mundo pesquero para hablar sobre el emparejamiento gay?). Mi amigo Luis, al revisarme este capítulo, me preguntaba cuál era la mejor combinación para una posible pareja. Uno podría pensar que la mejor es la de cañista + cañista, pero lo cierto es que estas denominaciones no se refieren a la intención de conservar la relación, sino a las actitudes con las que salimos de pesca. El arponero que esté ejerciendo de arponero y que solo quiera disfrutar de sus sucesivas capturas puede que no sea muy buen candidato a novio, pero que un hombre sea tan atractivo que vayan escapándosele arponazos no significa que no quiera centrarse en un solo hombre y construir una relación con él. Conozco a muchas

parejas de hombres guapísimos que podrían arponear a cualquiera y que, sin embargo, están totalmente centrados en su noviazgo. El éxito en mantener la relación no tiene que ver con la belleza sino con la actitud abierta al enamoramiento. Ni ser guapo significa que vayas a ir de flor en flor, ni ser feo garantiza fidelidad. Al revés, a lo mejor tu novio feo no te es infiel porque no se le presentan oportunidades, pero a la que le surge, aprovecha la ocasión para acostarse con otros, mientras que tu novio guapo está tan harto de poder llevarse a quienquiera a la cama que lo que de verdad le emociona es lo que está viviendo contigo. No equipares belleza con infidelidad ni con superficialidad porque te estarías equivocando.

¿Y qué tal conservamos? Cuando el cortejo comienza al salir de la cama

Aunque el desarrollo de los afectos, las emociones y sentimientos que se despiertan y los plazos en que estos suelen hacerlo siguen un patrón del todo semejante al de los heterosexuales, existen algunos puntos en los que los gais diferimos sustancialmente de los heterosexuales y de las lesbianas. La mayoría de estos aspectos guardan relación con el sexo y configuran unas dinámicas en nuestras relaciones que las hacen diferentes, así como también es distinto el modo en que solemos conocer posibles parejas.

Peplau y Fingerhut (2007), en una revisión sobre diferentes estudios acerca de las parejas homosexuales, encontraron que el sexo es visto de forma muy distinta entre las parejas de hombres gais respecto de cómo es visto en las parejas de lesbianas y en las parejas heterosexuales. Haciendo referencia a un estudio de Bailey, Gaulin, Agyei y Gladue (1994) sobre la monogamia, explican que solamente un 36 por ciento de los hombres gais consideraban que la monogamia fuese algo importante, mientras que lo consideraban así el 71 por ciento de las lesbianas, el 84 por ciento de las mujeres heterosexuales casadas y el 75 por ciento de los hombres heterosexuales casados. Igualmente, y aludiendo al «American Couples Study», solo una minoría de lesbianas (28 por ciento), mujeres heterosexuales casadas (21) y hombres heterosexuales casados (26) admitían haber tenido sexo fuera de sus parejas. En otro estudio citado en esta revisión (Kurdek, 1991), encontraron que para las lesbianas y las parejas heterosexuales la fidelidad sexual estaba directamente relacionada con la satisfacción sentimental, mientras que esta fidelidad era muy poco relevante para la satisfacción afectiva en parejas gais.

Y recuerda lo que decíamos en el capítulo 13: el sexo, para nosotros, tiene una relevancia menor; comenzamos nuestro proceso para asumir que somos gais no cuando empezamos a follar con otros hombres, sino cuando nos enamoramos de uno. A pesar de lo mucho que lo practicamos y de lo sexualizada que puede estar nuestra cultura, este exceso de sexualización (excepto en los casos de compulsión sexual o de simple baboseo) hace que el sexo pierda relevancia frente a la solidez de los sentimientos para priorizar una relación: para decir que estamos enamorados. Mientras (según los estudios) muchas lesbianas y muchos heterosexuales solo se irán a la cama cuando estén enamorados, nosotros follamos alegremente

con (casi) cualquiera, pero el amor ¡ay, el amor! ¡El amor solo se lo entregamos a quien nos conmueve de verdad!

Nosotros podemos acostarnos con alguien por morbo, por diversión o por puro aburrimiento. Haber tenido sexo no significa nada. Pero tampoco te engañes: no haberlo tenido y mantenerte virgen hasta el altar tampoco significa nada en absoluto. Si un hombre está interesado en ti, dará igual que te hayas acostado con él, puesto que él querrá seguir viéndote después de haber follado. Si él no está interesado en ti, ya puedes hacerte *la estrecha* todo lo que quieras, que no va a interesarse por ti. Es más, puede que se busque a otro con el que desfogarse, porque si algo tiene el mundo gay es, precisamente, oferta sexual. ¿Hemos desvirtuado el sexo, o los heteros (y las lesbianas) lo han sacralizado? A lo mejor es que, simplemente, proponer sexo a alguien no es para tanto. Para nosotros no es tan íntimo comerle la polla a alguien como decirle que queremos volver a verle. Pollas se comen en todos los cuartos oscuros del mundo pero querer volver a verle…, uf, ¡eso sí que es especial! De hecho, el sexo dura lo que dura y, si no se ha construido un vínculo afectivo, la relación no se mantiene de forma alguna. El sexo es el primer imán, pero lo que mantiene intacta esta unidad que llamamos pareja es el afecto surgido de la intimidad. Y aquí, en el desarrollo de la intimidad posterior al folleteo, es donde ganan los cañistas por goleada. Porque el arponero puede llevarte a la cama en un pispás, pero nuestro cortejo, al contrario que el de (la mayoría de) los heterosexuales y el de (la mayoría de) las lesbianas, no conduce a la cama. Nuestro cortejo comienza cuando salimos de la cama.

El sexo es un primer filtro y sirve para saber si hay química entre dos hombres, pero ya está. No nos cortejamos para follarnos, nos cortejamos para seguir juntos, y esto es algo que muchas mujeres heterosexuales han vivido justo al contrario respecto de sus «pretendientes»: mientras ellas pensaban que los chicos las cortejaban para entrar en sus vidas, donde ellos querían realmente entrar era entre sus piernas y, una vez allí, se acabó el cortejo. Como decía mi abuela: «Mucho prometer hasta el meter y, luego de *metío*, *ná* de lo *prometío*». Lo importante no es pescar, lo importante es conservar. Quizá por eso, una de las señales más evidentes de que estamos realmente interesados el uno en el otro es cuando pactamos la exclusividad sexual. Aunque tengamos la intención, en el futuro, de permeabilizar nuestra pareja (ver más adelante), uno de los momentos importantes en nuestro cortejo es aquel en que nos decimos que queremos sernos sexualmente exclusivos. Hasta ese

momento, hasta que la relación no se formaliza, se sobreentiende que seguiremos teniendo sexo con quien nos apetezca porque, en tanto que no somos más que unos *nosestamosconociendo*, no nos debemos ningún tipo de compromiso, pero una vez que explicitamos la intención de ir construyendo una relación, y si no se pacta lo contrario, es únicamente a partir de ese momento cuando acordamos no tener sexo con otros hombres.

Implicarse es imprescindible para que la vida tenga significado. Implicarse es imprescindible para ir más allá de la pesca pura y dura. Implicarse es imprescindible para conservar a ese hombre especial a tu lado. Hay gente que pesca mucho pero que no sabe conservar y, más tarde o más temprano, acaba perdiendo la relación, por desgaste o por desinterés. Son personas que ligan mucho pero se implican poco. Implicarse es involucrarse, meterse de lleno, dejarse rodear de unas circunstancias. Implicarse es identificarse con un proyecto y poner de tu parte para que funcione. Así, se hace necesario hacer algo más que estar presente y ese «algo más» tiene mucho que ver con lo que hace que una pareja funcione.

El doctor John Gottman es uno de los expertos mundiales sobre el mundo de las relaciones de pareja. En uno de sus libros (Gottman y Silver, 2001) encontrarás un manual muy completo acerca de los factores que predicen el éxito de una relación sentimental. El problema con estos factores es que no acostumbran a darse de manera fortuita y, si los dos miembros de la pareja no están entrenados en estas habilidades, se hace difícil que la relación termine fructificando. Algunos de estos factores son casi de Perogrullo pero otros no tanto y conviene recordarlos. Sabemos que una relación funciona y perdura si:

1. La pareja se conoce perfectamente (alto grado de intimidad). Conocen las preferencias, aversiones, aficiones, etcétera, del otro. Cada uno de ellos dispone de una gran cantidad de información relevante sobre su novio. Esa información es empleada para fomentar una mejor convivencia y promover el bienestar mutuo. Por otro lado, esto es un antídoto contra el amor fatuo, ya que nos enamoramos del hombre real, no de nuestra idealización.

2. La pareja se esfuerza por mostrar su afecto y cultivar la admiración mutua. Es muy difícil superar las dificultades propias de la convivencia con alguien a quien no admiras realmente y sin hacer demostraciones de afecto que dejen claro el deseo de que el amor esté por encima de las dificultades. Las gratificaciones afectivas deben superar el número de esfuerzos que se realiza en pro de la pareja, porque si la balanza se desequilibra hacia la

«mortificación», el amor tiende a esfumarse.

3. La pareja potencia la empatía y el acercamiento. Hacen cosas juntos (incluso las más triviales son importantes en este sentido) y siempre se muestran próximos y, sobre todo, disponibles para el otro. Tu pareja es tu prioridad (bueno, con permiso de los hijos pequeños) o, cuando menos, es muy importante en tu vida.

4. La pareja se influye mutuamente. Sin perder las personalidades propias (de lo contrario, ¿qué ibas a admirar del otro?), pero permitiéndose ser permeables a las ideas y modos de actuar respectivos, la pareja termina siendo algo más que la suma de sus individualidades. La cercanía y el influjo crea una forma conjunta de ver el mundo y comportarse.

5. La pareja sabe distinguir cuáles son los problemas resolubles y cuáles los irresolubles. Se aplican en solucionar constructivamente los primeros y son capaces de pasar por alto los segundos sin recriminaciones (puedes negociar la decoración del salón pero, en los encuentros familiares, te tocará aguantar a tu cuñado, ¡es lo que hay!) La pareja «entrena» en la resolución de conflictos. Aprende los modos en los que no debe (y en los que sí) abordar una discusión con su pareja. Las parejas que funcionan descubren sus puntos de fricción y tratan de evitar caer en ellos y, si lo hacen, tratan de encontrar formas de minimizar el desgaste.

6. La pareja se esfuerza por no estancarse: por un lado, tiene proyectos compartidos en los que ambos se implican y esfuerzan. Por el otro lado, intentan salir de la rutina y aliviar los conflictos perennes.

7. La pareja tiene un cierto sentido de trascendencia, de que su relación es importante y prioritaria en sus vidas, de que están unidos por algún propósito y que su biografía juntos guarda un hilo conductor que los lleva a una mayor felicidad (ancianos, jubilados, recorriendo el mundo o cultivando hortensias en el balcón de casa). Comparten un proyecto de vida.

Ya sé que no es sencillo cumplir con todas estas «cualidades». Pero no lo es porque no nos han entrenado para ello. No se nos educa para convivir sino para ser más fuertes y exitosos que los demás. Si, para nosotros, es un valor la vida en pareja, quizá sea bueno que demos con alguien que lo sienta así también y con quien hablar mucho del esfuerzo consciente que se debe realizar para ser mejor marido (o novio) de lo que nos han enseñado a ser. En un mundo donde los gais, todavía, no tenemos demasiados referentes acerca de cómo debe ser la convivencia en pareja, somos una generación a la que le toca aprender (y enseñar) mucho.

En cualquier caso, es innegable que, como «receta» para cocinar una relación que funcione, el anterior listado es suficientemente exhaustivo y que a todos nos parece lógico (y así nos lo dice nuestra experiencia) que, para que una relación funcione, es necesario conocerse bien, demostrarse el cariño, admirarse, pasar tiempo juntos, entenderse (y perdonarse defectos menores), apoyarse e influirse, resolver constructivamente los problemas (que siempre aparecen), tratar de renovarse y verse como algo más que dos yoes. Si vuestra pareja tiene todo eso, chatos, podéis decir que sois un bonito par de *príncipes azules*.

Perfiles de relaciones tóxicas

Como ya sabes, a veces empleamos las relaciones de pareja como sustituto de algo que no está presente en nuestras vidas. En esta sección voy a enumerarte alguno de los perfiles de relaciones que suelen devenir tóxicas. Entendemos por «relación tóxica» aquella que provoca un malestar significativo en alguno de los miembros y cuyas dinámicas no se rigen por el cuidado mutuo y el respeto. En realidad, estas relaciones necesitan disolverse y que los novios maduren antes de iniciar una nueva relación. Y esta maduración debería darse en ambos, porque si bien es cierto que puede ser más fácil identificar los problemas en uno de ellos, es difícil que la relación se mantenga si el otro miembro no tiene, a su vez, un problema complementario. Parafraseando el refrán de «Dos no pelean si uno no quiere», uno no establece una relación tóxica si ambos no colaboran. En este tipo de relación ambos tienen algo que sanar individualmente.

Novios como termostatos. Te lo explicaré con detalle en el capítulo 19 donde te contaré cómo, a menudo, hay quien emplea a su pareja para regular sus emociones. No sucede nada malo si, de vez en cuando, uno llega a casa rendido después de un montón de problemas en el trabajo y nuestro novio nos reconforta con sus cariñitos para que recuperemos la sonrisa. Promover el bienestar del otro forma parte de las funciones sanamente normales de una relación. El problema se presenta cuando somos incapaces de gestionar nuestra ansiedad y se nos dispara a niveles disfuncionales. Cuando empezamos a ver fantasmas por todas partes de manera que, compulsivamente, necesitamos a nuestro novio para que nos tranquilice. El problema, en realidad, está en que no seamos capaces por nosotros mismos de regular nuestras emociones y dependamos de alguien externo para que haga algo que nosotros deberíamos saber hacer. El problema, voy más allá, aparece cuando dependemos de él para no hundirnos en la depresión o para no volvernos locos de ansiedad. Es tóxico que dependas de alguien para que te regule unas emociones que, en tu proceso de maduración, deberías haber aprendido a gestionar (es tu novio, no tu padre), pero también es tóxico que te prestes, de modo perenne, a ser tú quien gestione las emociones de alguien que, al menos supuestamente, debería gestionárselas como un adulto (es tu novio, no tu hijo).

«Pajarito herido» y rescatador. Es una dinámica muy similar a

la anterior, pero va mucho más allá de la gestión de las emociones. Uno de los miembros de la pareja carece de las habilidades necesarias para desenvolverse en la vida y no sabe solucionar sus propios problemas. El otro, que suele empatizar con la vulnerabilidad de su novio, se ofrece a solucionarlos, a arreglarle la vida. También sucede que el rescatador puede tratar a su novio como un inútil, sin necesidad de que este se sienta «pajarito herido» e incluso sienta el intento de ayuda de su novio rescatador como una intromisión. Como señala Chenning (2006), a menudo estas relaciones fracasan bien porque el *pajarito* se cure las heridas y ya no necesite alguien que lo ayude, o bien porque sienta los intentos de ayuda por parte del rescatador como intromisiones intolerables en su individualidad. Es muy duro vivir con alguien que, implícita o explícitamente, piensa que eres un desastre y que, si no haces las cosas como él te dice, no vas a ser capaz de tener una vida funcional.

Tras la ruptura o en cualquiera de sus discusiones, el rescatador suele esgrimir el chantaje emocional («¡Con todo lo que yo he hecho por ti!») y el *pajarito* suele acumular resentimiento hacia un novio que, aunque no lo admita, lo ve como un inútil (o irresponsable) que debe cambiar. A menudo, por cierto, el rescatador termina llevando unos cuernos del tamaño de un radiotelescopio porque el *pajarito* no lo desea sexualmente (¿cómo vas a sentir deseo sexual hacia alguien que se comporta como tu padre? ¡Eso es incestuoso!), pero tampoco se atreve a romper porque, al final, ha terminado convencido de que «sin él, mi vida sería un desastre». Cuando se descubre el pastel, el «pajarito herido» se siente el tipo más ruin y cruel del mundo por haber engañado a alguien «que lo estaba cuidando tanto», mientras que el rescatador se queda destrozado y sin confianza ninguna en los hombres gais porque «si haces tanto por alguien y te tratan así, ¿qué puedo esperar de los demás?».

Estas dinámicas muy habituales en el mundo gay son de las más difíciles de rectificar en terapia porque el *pajarito* está muy culpabilizado y se siente en deuda moral con su novio, razón por la cual no se atreve a ser asertivo. Y el rescatador está convencido de que está actuando como una buena persona y que, por tanto, no debe cambiar su proceder. A menudo, lo único que se puede hacer es dejarlos y que, con el tiempo y un poco de suerte, tomen conciencia, aunque esto último solo suele ocurrir una vez que rompen y tratan de averiguar en qué se han equivocado.

Tú no quieres un novio, maricón, tú buscas un sparring. Un poco lo mismo que los anteriores pero, en este caso particular, el pajarito

es un pajarraco lleno de homofobia interiorizada: enfadado con el mundo, que ve amenazas y malas intenciones por todas partes, que desconfía de todos los demás gais y que siempre está presto a reaccionar con violencia verbal o física. El novio, en lugar de un rescatador puro, suele ser o bien una especie de salvador o bien una especie de buen hombre indefenso que solo trata de calmar a un novio que «en el fondo, no es mala persona: es que le han hecho mucho daño». A todos los maricones del mundo nos han hecho daño y no por ello vamos buscando a personas que lo paguen. El ejemplo más claro es el de la celotipia: los celos patológicos. Quien los sufre llega a invadir los espacios personales del otro, exigirle las claves de sus redes sociales y correo electrónico para que «me demuestres tu amor, si de verdad me quieres y no tienes nada que ocultar, no tienes por qué negarte». Justifica su comportamiento con que le han puesto los cuernos muchas veces y con que «el mundo gay es todo promiscuidad». El salvador quiere ayudarlo a entender que él no es como los demás y está dispuesto a casi cualquier cosa para que su novio aprenda a verlo como de verdad es (¡cuánto daño han hecho los culebrones!). Un consejo para el desconfiado: si no te fías, no te eches ningún novio. Un consejo para el salvador: hazte psicólogo, al menos ganarás pasta. Un consejo para ambos: id a terapia…, pero por separado. Con perfiles que rayan la agresión, prefiero ser así de claro.

Las tres dinámicas anteriores tienen que ver con que uno de los miembros de la pareja no ha madurado o no ha superado sus problemas personales y, por tanto, no es un individuo autónomo, a la vez que el otro miembro de la relación no busca a alguien autónomo e independiente sino a alguien que dependa de él por algún motivo y se siente más cómodo con alguien que necesite que le solucionen sus problemas. Si el primero tiene problemas de autoestima por no saber ser autónomo, el segundo también los tiene, porque en el fondo le asusta la idea de estar con alguien que no lo necesite. Piensa que alguien sin problemas no querría estar con un hombre como él, que no tiene «nada que ofrecer excepto ayuda». Hay otras dos dinámicas tóxicas más pero estas tienen que ver con áreas diferentes: la sexual y la asertividad sobre la propia homosexualidad.

«En realidad, no soy tan versátil». Si bien es cierto que, para un porcentaje muy amplio de homosexuales, el rol sexual es muy flexible (capítulo 13), hay un porcentaje no menor de hombres gais que tienen cierta preferencia. *Grosso modo,* un 40 por ciento se define como totalmente versátil, mientras que el otro 60 (más o

menos) se define como activo (10 por ciento) o pasivo (otro 10) o como versátil más activo (un 20) o versátil más pasivo (el otro 20 por ciento). Es importante señalar que si bien es cierto que la versatilidad es más frecuente en relaciones sexuales esporádicas, a la hora de plantearnos una relación estable preferimos que nuestros roles preferentes encajen o, dicho en las palabras de uno de mis pacientes: «Si yo quedo con alguien y resulta que es más pasivo que yo, me lo follo y no pasa nada, a mí no me disgusta. Pero a la hora de tener un novio, prefiero que sea más activo, que para pasiva ya estoy yo».

A veces, por miedo a perder una oportunidad de ligar, tendemos a decir que somos versátiles y, una vez en la cama, ya veremos qué pasa. Bueno, como decía antes, para un polvo no hay problema, pero ¿para una relación a largo plazo? Pues sí, lo hay. Si tenéis el rol muy marcado, es bueno que lo sepáis antes de iniciar una relación y os planteéis que lo ideal para vosotros es dar con alguien que os complemente. Si eres pasivo cien por cien y tu novio no es activo cien por cien, te resultará muy complicado follártelo, así que háblalo con él para saber si echará de menos ser penetrado, si tú te animarás a intentarlo o si usaréis dildos. Si eres activo cien por cien y tu novio no es pasivo cien por cien, habladlo para ver si eso puede suponer un problema. Hay versátiles que se sienten cómodos siendo cien por cien pasivos con algunas de sus parejas y cien por cien activos con otras, así como hay otros que necesitan tener un novio tan versátil como ellos. Sobre el «cambio hacia la versatilidad», os seré sincero: si ambos sois cien por cien activos, igual os lo montáis bien a base de sexo oral y es más fácil que os vayáis desplazando hacia la versatilidad que si ambos sois cien por cien pasivos y queréis como pareja a un «macho empotrador». En este caso es donde suelen aparecer más problemas de incompatibilidad sexual y más frustración. Mi consejo es que no minimices la importancia de tu rol sexual preferente y que seas asertivo sobre él. Te será más sencillo establecer relaciones que resulten sexualmente gratificantes también a largo plazo.

Parejas armariodiscordantes. Son parejas compuestas por un hombre que está fuera y otro que está dentro del armario. En algunos lugares del mundo, el respeto a la armarización del novio es una de las cosas que se pacta cuando la relación comienza a tomar cuerpo, pero en nuestro país y en otros muchos donde la igualdad legal ha hecho tanto por normalizar la homosexualidad, el armario está dejando de tener sentido para la gran mayoría de hombres gais. Así, en una pareja armariodiscordante termina

apareciendo un desequilibrio en la pareja que es una fuente de tensiones. El hombre que ya ha salido del armario («el de fuera») hace al hombre que aún no se ha decidido («el de dentro») una serie de peticiones que no siempre se ven satisfechas y que generan mucha tensión entre ambos. El de fuera ha hecho todo un proceso para aceptarse, asumirse y respetarse. Sabe el trabajo que le ha costado superar sus temores y sus propias pajas mentales sobre el rechazo de los demás. A veces ha tenido que superar enfrentamientos familiares o aclarar malentendidos en el trabajo. Evidentemente, el de fuera quiere un hombre que esté a su altura. Uno no puede enamorarse en serio de un hombre por el que no sienta admiración así que, si el de dentro pretende quedarse en su armario, el de fuera pensará que su novio no es lo suficientemente valiente, maduro, decidido o respetuoso con sus propios sentimientos como debería serlo.

También puede darse que el de fuera haya tenido esa experiencia que todos conocemos de que, una vez que sale del armario, se da cuenta de que no es un problema ni para él ni para nadie y que todos sus temores no eran más que ideaciones catastrofistas suyas. Así que lo que espera es que el de dentro se ponga las pilas y supere sus propias paranoias acerca de un (improbable) rechazo y deje de esconder que son novios. Sea como sea que le haya ido al de fuera, encontrará razones para querer que su novio se desarmarice. A su vez, el de dentro suele afirmar que no está allí por gusto, que si le resultase tan fácil ya lo habría hecho tiempo atrás. Como explicaba al hablar del estrés postraumático, en el capítulo 10, se trata de un pavor que encaja con la descripción de fobia (es irracional y aparentemente insuperable) y que, en muchos casos, necesita del apoyo de un especialista para vencerlo. Así que, en lugar de presión, el de dentro agradecerá a su novio que le dé apoyo, ayuda y comprensión…, hasta que esté preparado para iniciar el proceso de cruzar la puerta del armario hacia fuera.

En cualquier caso, es bueno que tengas presente que esta situación no se sostiene ni con andamios. En nuestra especie (no solo en nuestra cultura), las relaciones sentimentales se hacen públicas y se comparten como parte de nuestra vida cotidiana. Aunque tras siglos de homofobia nos parezca «lo normal», estar en el armario ni es normal, ni es humano, ni es justo, ni es sano, ni es bueno para nadie. Y no tiene sentido. Las parejas con diferencia de armarización, más tarde o más temprano, desarrollan problemas. Si es imposible que acerquéis posturas, lo más valiente y honesto es atreverse a romper una relación que no os hace felices. El valor es

importante tanto para salir del armario como para negarse a estar con alguien que se niega radical e irracionalmente a salir de él.

Parejas abiertas, permeables, etcétera

A lo largo de este capítulo hemos tratado de parejas y cortejos y hemos dejado para el final algo que ya apuntábamos que era muy específico de nuestros modelos de relación. Como te decía antes, para el 36 por ciento de los hombres gais la exclusividad sexual es importante. Y eso significa que la monogamia sexual no es importante, en absoluto, para el 64 restante. Así que vamos a explicar algo que incumbe a los dos tercios de nuestra comunidad: las parejas abiertas.

Ya hemos comprendido que el ciclo natural del amor es un proceso que se inicia con un estallido hormonal y neuroquímico al que llamamos deseo. Tras este deseo, se va incrementando la intimidad entre los enamorados y se va construyendo una relación que se vive como un proyecto compartido. Y aunque la intimidad y el proyecto puedan mantenerse hasta la muerte, el puro deseo sexual no es algo que se mantenga durante muchos años de forma natural. La autora de *Inteligencia erótica,* Esther Perel (2006), nos lo cuenta en una charla TED: «Pretendemos que la misma persona nos proporcione seguridad, estabilidad, confianza… ¡y deseo, aventura y sorpresa!». Mantener el deseo sexual en relaciones a largo plazo necesita de un continuo esfuerzo por ambos miembros de la pareja para conciliar la paradoja de pedir a la misma persona que nos provoque emociones antagónicas como seguridad-sorpresa o ternura-morbo. Es realmente complicado, especialmente y como dice Perel, si tenemos en cuenta que ahora vivimos cuarenta años más de lo que originariamente nuestro diseño biológico tenía previsto. Así que para hacer perdurar el deseo sexual durante tantos años, las parejas necesitan recurrir a todo un abanico de recursos (y mucha inventiva). Las alternativas son muchas y, con facilidad, encontrarás ejemplos de parejas que han optado por una u otra. Voy a intentar resumirlas por aquello de sistematizar, pero siempre siendo muy consciente de que son descripciones muy *grosso modo* y que la realidad está llena de muchos más matices:

1. Rompemos: hemos perdido el interés mutuo, ya no nos decimos nada el uno al otro y creemos que es mejor dejarlo y buscar otros hombres con los que reiniciar nuestras respectivas vidas amoroso-sexuales.

2. Seguimos juntos y asexuados: ya no tenemos sexo, y ni siquiera lo buscamos. A veces miramos porno (por separado) o nos aliviamos con una paja cuando nos duchamos. Con eso ya nos

sentimos sexualmente satisfechos.

3. Nos lo organizamos: somos conscientes de que una vida sin sexo con otras personas no es lo que queremos y tratamos de ponerle remedio. En ese caso vamos a encontrar dos alternativas:

a. No lo hablamos entre nosotros: busco sexo pero sin pactar con mi pareja. Es el típico caso que todos hemos oído alguna vez: «Mi marido y yo hace tres años que no follamos y yo me lo monto por mi cuenta. ¿Qué hace él?, pues imagino que también se lo montará por su cuenta, pero no es algo que hayamos hablado».

b. Sí lo hablamos entre nosotros y decidimos que nuestra mejor opción es:

i. Lo solucionamos a dúo. Queremos renovar la pasión en nuestra relación y consultamos libros, webs, terapeutas, para volver a disfrutar del sexo apasionadamente entre nosotros. Nuestro modelo es el monógamo cerrado y queremos que así siga siendo. Jugamos a interpretar fantasías, probar nuevos lugares, inventamos juegos…, pero siempre entre nosotros dos.

ii. Abrimos la pareja. Esta es una de las alternativas más frecuentes en gais, pero también una de las que genera más problemas. Por esta razón le estoy dedicando este apartado.

Como ya hemos visto, en nuestra cultura y momento histórico, las parejas se unen por amor, y el amor es lo que las mantiene. El deseo sexual es parte inherente del amor pero, debido a factores como la costumbre y la rutina, es normal que este deseo desaparezca (o se atenúe) dentro de una pareja que ya lleva unos años junta. Y por «normal» quiero decir habitual, lógico, frecuente y no obligatorio, o lo que es lo mismo: no estoy diciendo que forzosa y necesariamente le tenga que suceder a todo el mundo, estoy diciendo que le sucede a mucha gente y que es efecto de la propia química cerebral. ¿Qué hacemos en ese momento? Comenzar por contestar, juntos, a las siguientes preguntas:

- ¿Vamos a mantener la exclusividad sexual? Por «exclusividad sexual» me refiero a si los miembros de la pareja tienen (o no) sexo exclusivamente entre ellos o si lo tienen también con otras personas.
- ¿Nuestra sexualidad sigue siendo un proyecto compartido? Me refiero a si los miembros de la pareja entienden que la sexualidad es algo que deben incluir dentro de sus objetivos como pareja y que, por tanto, merece esfuerzos conjuntos para que esta sexualidad sea satisfactoria y feliz.
- ¿Somos sinceros entre nosotros? Es bueno hablar incluso de

temas espinosos y tratar de encontrar soluciones dialogando. No hace falta que insista en la relevancia de la comunicación para el éxito del proyecto de pareja.

- ¿Somos prioritarios el uno para el otro? Por «prioridad» me refiero a si los miembros de la pareja se priorizan mutuamente, si prefieren pasar tiempo juntos antes que con otros. Puede darse que prefieran sexo entre ellos antes que con otros porque es un sexo muy cálido, pero saben que ya no es tan morboso como al principio y les gustaría recuperar ese morbo.
- ¿Seremos pareja cerrada, abierta o permeable? Por pareja «cerrada» entendemos la pareja monógama que tiene sexo exclusivamente entre ellos. Por pareja «abierta» entendemos la que sexualmente se lo monta cada uno por separado, además de follar entre ellos. Aún mantienen un vínculo de compromiso, pero existe el riesgo de que uno de los dos se termine enamorando de un tercero si son frecuentes los encuentros sexuales por separado. Por pareja «permeable» entendemos la pareja que ha hablado de la posibilidad de transformar, de vez en cuando, sus relaciones sexuales en actos donde se permite entrar a otras personas (tríos, grupos) o hacer intercambios de parejas al estilo *swinger*. Siguen teniendo sexo entre ellos y se implican en hacer que sea un sexo satisfactorio y divertido al mismo nivel que cuando follan con otros. Las diferencias con la anterior son que la pareja permeable rara vez se lo monta aisladamente, sino que planifica con quién quedar para un trío o si se van una noche a una orgía en un *sexclub* (allí se lo pueden montar por separado, ¡tampoco son siameses!, pero van juntos y vuelven juntos) y, por último, que la pareja permeable se esfuerza por vivir también momentos románticos y sexualmente morbosos entre ellos. La pareja permeable entiende que el sexo, aunque no sea exclusivo con el novio / marido, sí que es prioritario con él y, además, vive esta sexualidad ampliada como un elemento más de su proyecto de vida compartido (y sí: puede que tú estuvieses llamando «abierta» a lo que yo defino como «permeable», lo importante es el contenido, no tanto la palabra en sí).
- ¿De verdad somos una pareja? A veces toca reconocer que ya no hay mucho más que hacer porque la pareja está rota y, en realidad, no son más que compañeros de piso y que de novios no tienen más que el nombre: no follan, no se hablan, no se

divierten juntos (o se divierten «como amigos»), no son nada…, pero por la razón que sea aún no han roto.

Hay quien dice que a los gais nos están asimilando los patrones heteronormativos sobre la pareja. No seré yo quien niegue la responsabilidad de la heteronormatividad en, por ejemplo, la homofobia interiorizada o en el estrés postraumático que muchos de nosotros sufrimos. Tampoco negaré que el modelo de «matrimonio dulzón y mojigato» que nos venden las películas es bastante ficticio (¡también para los heteros!), pero considerar que el modelo familiar clásico es heteronormativo y que, por contraposición, el modelo «gay natural» es el de la poliandria o el de las relaciones abiertas me parece: (a) una falta de respeto hacia los gais que, desde la sinceridad de sus sentimientos, prefieren una relación cerrada y (b) una tremenda falta de conocimiento sobre los heterosexuales.

Los seres humanos hemos vivido la sexualidad de muy diversas formas, y eso se refiere no solo a los homosexuales sino también a los heterosexuales. Decir que el heterosexual es el modelo de pareja cerrada es desconocer la heterosexualidad o creer que, porque tu único referente era el matrimonio aparentemente cerrado de tus padres, todos los heterosexuales serían monógamos y pareja cerrada. No te engañes: no es así. Si entras en una web de contactos como Mil Anuncios y clicas en la sección de Parejas liberales, te encontrarás con casi 50.000 anuncios de parejas heterosexuales que buscan a alguien para hacer tríos, intercambio de parejas o participar en fiestas de sexo grupal. Y no se lo montan nada mal: los negocios dedicados a celebrar fiestas de intercambio de parejas y orgías heterosexuales funcionan muy bien y cuentan con locales por todo el país. Aunque apenas se hable de ellos, en Barcelona (por ejemplo) hay casi más clubes de intercambio de parejas que *sexclubs* gais y, si nos dedicamos a investigar un poco, seguro que encontramos resultados similares en Madrid, Sevilla y otras ciudades. No debe sorprendernos: los heterosexuales son mucho más numerosos que los gais, así que no es de extrañar que tengan más locales que nosotros. Lo que quizá te sorprenda es darte cuenta de que los heteros son mucho menos mojigatos de lo que te habían contado. Si miras un poquito atrás en la historia, verás que, hasta la terrible represión sexual de las religiones abrahámicas, las sociedades humanas han canalizado su sexo lúdico de muy diversas maneras: bacanales, fiestas dionisíacas y otros rituales orgiásticos, por no hablar de todas esas aventuras sexuales que se nos describen en obras como el *Decamerón* o en *Las mil y una noches,* donde infidelidades e intercambios de pareja aparecen sin cesar. Sí, quizá

lo hablen menos abiertamente que nosotros, pero también hay muchos heteros sexualmente liberados.

Es más, considerar que el modelo de los homosexuales es el de pareja abierta es un error del mismo calibre y encierra mucha homofobia interiorizada. Los homofóbicos siempre han defendido que los homosexuales somos, por naturaleza, poco dados al compromiso y que no merecemos un derecho como el del matrimonio porque no somos capaces de darle la relevancia que tiene. De los gais se espera que seamos promiscuos, sentimentalmente inconstantes e infieles: una especie de seres de segunda categoría en lo que a sentimientos se refiere. ¿Ves? Por un lado, los heteros también tienen «sexualidad ampliada» y, por otra parte, el creer que «lo gay» es tener pareja abierta se trata de un prejuicio homofóbico. La sexualidad ampliada es tan propia de los heteros como es propio de los homosexuales enamorarse y ser fieles. Pensar lo contrario es desconocer la realidad de ambos grupos.

¿Cómo permeabilizar vuestra pareja con (algunas más) garantías de éxito?

Permeabilizar una relación consiste en que el sexo deje de ser algo que los miembros de la pareja practican exclusivamente entre ellos para acordar que puedan practicarlo con otra/s persona/s. Lo que se permeabiliza es la sexualidad, pero nunca la intimidad ni el proyecto compartido, que siguen siendo exclusivos de la pareja. En este punto doy por sentado que habéis hablado del tema y que a ambos os parece adecuado tener sexo con otros hombres en algunos momentos. También que, entre los dos, prepararéis encuentros sexuales abiertos en los que ambos disfrutaréis al mismo nivel de una nueva situación morbosa, pero que, en ningún caso, sustituirá el sexo entre vosotros. Si vais a permeabilizar vuestra pareja, lo mejor es que tengáis claras unas cuantas cosas comenzando por si, de verdad, os queréis. A veces, el desamor comienza a mostrarse mediante el desinterés. Si estáis de verdad seguros de que os amáis, pero el sexo ya es un poquito rutinario, ok, pero si lo que realmente os sucede es que ya no os deseáis / amáis, tened el valor de romper la relación, no seáis comodones. Sustituir el sexo que deberíais tener entre vosotros por el sexo con otros solo consigue posponer la ruptura. Una vez tengáis claro que sí os seguís queriendo, hay una serie de puntos críticos que es (muy) bueno que tengáis en cuenta:

- Es importante que entendáis que la habituación y pérdida del deseo es un proceso natural y que no significa, en absoluto, que ya no os intereséis. Uno se acaba acostumbrando a la

pareja y se necesita un esfuerzo para mantener el deseo. Le pasa a todo el mundo, también a la gente que se ama.

- En ese sentido, empatizad el uno con el otro. Entended que lo que hacéis lo hacéis para mejorar vuestra sexualidad lúdica, la que se tiene por placer y que se experimenta subjetivamente de una forma distinta a como se experimenta subjetivamente la «sexualidad vinculada», que es la que se tiene con hombres por los que sientes algo.
- Es bueno que os conozcáis a vosotros mismos. Si tú jamás-en-la-vida-ni-loco-harías-un-trío-ni-un-intercambio, dilo desde el primer momento, háblalo con honestidad. Lo peor que puedes hacer es sabotear a tu pareja para seguir siendo cerrados u obligarte a ti mismo a hacer un trío que no deseas en absoluto, solo por no perderlo a él. Has de saber lo que te gusta y debes comunicarlo con honestidad. Nada es malo ni bueno: simplemente se coincide o no. Asume que, tal vez, no habéis coincidido y punto.
- Aunque parezca obvio, no deis nada por supuesto ni siquiera sobreentendido: las cosas se hablan clara y directamente.
- Ampliar los límites de vuestras relaciones sexuales y participar de encuentros con terceros, grupos u otras parejas se hará con el propósito de romper la rutina de vuestras relaciones, pero con el objetivo de que vuestras relaciones a solas sigan produciéndose y hasta resulten más excitantes. Lo que se busca es recobrar la chispa de vuestro sexo a dúo. Si vuestro sexo así es cada vez más soso, plantearos que necesitáis hacer algo más que abrir vuestra pareja.
- Es más, preparaos para poneros ñoños, porque el incremento de la confianza lleva al incremento de la sensación de intimidad, a la vivencia de que tenéis algo especial entre vosotros que merece la pena cuidar con esmero, y al final os sentiréis más enamorados el uno del otro (en serio: ¡¡sucede!!). Es bueno que os dediquéis un fin de semana romántico de vez en cuando.
- Otro tema importante es tener muy claro (insisto) que ambos sois la prioridad para el otro. Eso significa que, si vuestra pareja tiene un problema, os vais a concentrar prioritariamente en solucionarlo, pero también que pasar tiempo con tu novio tiene que apetecerte más que follar con otros. Si no es así, es que la relación ya no es tan gratificante y (si no lo solucionáis) amenaza con una ruptura inminente.

Y, para finalizar, cinco consejos básicos para vuestra primera vez como pareja permeable:

1. Expresad ambos vuestras condiciones: qué tipo de cosas sí haríais y cuáles no (por ejemplo: tríos sí, pero no orgías), con qué tipo de hombres os queréis acostar y adónde vais a ir a buscarlos (apps, clubes, chats…), si buscáis un activo / pasivo/ versátil, si os gustaría jugar a sexo sumiso o tener sexo vainilla. Planificad si los besos en la boca estarán permitidos o no, etcétera. ¡Planificad teniendo presentes todos los puntos y detalles!

2. No establezcáis relaciones personales con los que hacéis los tríos. Buscad gente de buen rollo y tomar un café antes para conoceros pero, una vez follados, adiós muy buenas. Ni un trío es el sitio en el que un soltero va buscando amigos (y, si lo hace, tiene un problema de habilidades sociales), ni es aconsejable intimar, porque las hormonas os pueden jugar malas pasadas, confundiros mucho y haceros creer que os habéis enamorado de alguien que no es más que un amante pasajero.

3. Hablad también después del encuentro: ¿qué os ha gustado?, ¿qué cambiaríais?... Las cosas no salen perfectas al primer intento. Todo, absolutamente todo necesita práctica, y esto del sexo ampliado también. Un par de puntos importantes:

   i. Es frecuente, en un trío, que el tercero preste más atención a uno de los dos miembros de la pareja (es muy difícil atender a cada uno al 50% exacto). Si os ha sucedido, comentadlo y, en la siguiente ocasión, solucionadlo. Lo mejor es que el que se sienta menos atendido tome la iniciativa y pida asertivamente más atención (nada de: «Es que se ha dedicado solo a ti», mucho mejor: «Eh, chato, ven, que yo también quiero»). Si el tercero insiste en dedicarse solo a uno de vosotros recordadle que ha venido a un trío, no a follar con un solo hombre mientras su pareja mira (¡es bueno ser muy claritos!).

   ii. Por otro lado, si vais a un *sexclub,* es fácil que uno de vosotros termine antes que el otro. Suele suceder que el que acaba primero se siente un poco raro cuando a él ya se le ha pasado la excitación sexual y ve cómo su novio sigue (y sigue, sigue, sigue) follando con otro/s en el local. Hablad de cómo gestionar esto y entended que es muy poco realista pensar que acabaréis a la vez. El que se corra antes tendrá que irse a tomar una cerveza a la barra mientras su novio sigue enfaenado. Si no sabéis llevar bien la diferencia de tiempos, igual un *sexclub* no debería ser vuestra opción.

4. Permaneced fieles a vuestros pactos y, si creéis que debéis

cambiar algo, volved a hablarlo con franqueza.

5. Si hay muchos problemas, igual es que el sexo no era el verdadero problema, sino que es otro aspecto de vuestra relación el que necesita solución.

En resumen: Si hay amor, confianza y buena comunicación, el sexo puede ser privado pero también ampliado. No existen barreras para unos novios / maridos que se aman de verdad y todo lo que hagan puede estar lleno de diversión y goce. Hablad, hablad, hablad…, que, si os queréis, todo está permitido en vuestra relación y todo puede ser inmensamente gratificante. La rutina se puede superar jugando a seducirse en un lugar público y terminar follando en un hotel como dos desconocidos o simulando roles. Y adquiriendo juguetes o inventando posturas o fantasías sexuales. Y también jugando con terceros o visitando un *sexclub* para contaros después lo que habéis hecho. Si habéis decidido que vuestra alternativa es la de permeabilizaros, hacedlo bien y que la permeabilización de vuestra pareja sea un proyecto también compartido por ambos. Por encima de todo, y esta vez lo digo en plural: ¡Quereos mucho, maricones!

RESUMEN DE PUNTOS IMPORTANTES:

• El amor es un sentimiento complejo formado gracias a la participación de diferentes afectos y emociones: pasión, intimidad y compromiso.

• Las relaciones sentimentales se desarrollan a partir de la atracción, se construyen sobre la comunicación y se cimentan sobre un proyecto compartido.

• Las relaciones siguen una serie de etapas, en las que los diferentes elementos que las componen se van consolidando. El deseo inicial se traduce en encuentros sexuales que favorecen la comunicación. La comunicación fomenta el desarrollo de la intimidad entre los novios y esta ayuda a poder evaluar si se puede desarrollar, entre los dos, un proyecto de vida que se sienta compartido.

• Los gais tenemos sexo con relativa facilidad, pero para que nos impliquemos sentimentalmente hace falta mucha atracción, mucha complicidad, mucho proyecto por compartir.

• Para que una relación prospere más allá del flirteo inicial, es necesaria la predisposición por parte de ambos.

• Para construir una relación sólida son importantes la

autenticidad, vivir en el presente, ser mentalmente flexible, el equilibrio, el respeto, el compromiso y una actitud de agradecimiento.

• Conoce (y huye) de las relaciones tóxicas.

• Permeabilizar la pareja es una opción que muchos novios y esposos gais asumen como natural y puede ser muy estimulante para sus vidas afectivosexuales mientras estos encuentros con otros hombres sean un acicate para fomentar la intimidad entre los miembros de la pareja.

110 Barrio de Barcelona lleno de propuestas *cool*.

111 *Warie* es un fan de *Star Wars* (como *trekkie* lo es de *Star Treck*).

16
Familiarmente entrelazados

Tu familia es tu software original

Dice la terapia de esquemas (Young, Klosko y Weishaar, 2003) que aquello que vivimos en los años iniciales de nuestra vida marca de forma sustancial nuestro desarrollo psicológico. Esta terapia, que es en realidad un modelo que desarrolla (y mejora) la terapia cognitivo-conductual, afirma lo siguiente:

a) Todo ser humano y, en especial el niño, tiene unas necesidades emocionales que

b) su contexto familiar debe encargarse de satisfacer pero que,

c) en ocasiones, y debido a disfuncionalidades de ese entorno, quedan desatendidas o se ven violadas provocando

d) secuelas en el futuro adulto, ya que las experiencias tempranas vividas en este contexto disfuncional le hacen elaborar un «esquema temprano desadaptativo».

Young establece (Ibíd., p. 7) que un esquema desadaptativo es un «patrón disfuncional elaborado durante la infancia y adolescencia a partir de las relaciones con los otros, y que está compuesto de recuerdos, emociones, cogniciones e incluso sensaciones corporales». Las circunstancias de tu infancia y adolescencia hacen que construyas una representación del mundo donde, sin darte cuenta, percibes el mundo como si todo él fuera como el contexto donde se desarrolló tu infancia y adolescencia. Si durante aquellos años viviste un cúmulo de experiencias negativas, elaborarás lo que se conoce como un esquema temprano desadaptativo: de un modo u otro percibirás toda la realidad como algo amenazante, negativo, problemático para ti. Young describe cinco dominios en los que puede verse afectado el ser humano por estos esquemas disfuncionales (Ibíd., pp. 13-21):

- Desconexión y rechazo: personas con problemas para vincularse con los demás. Viven con la convicción inconsciente de que serán rechazados, abandonados,

insultados.

- Limitaciones en la autonomía personal: sensación de incapacidad, ineptitud. Son personas con graves problemas de dependencia pues «creen» que no podrán valerse por ellos mismos.
- Problemas con los límites personales: personas con dificultades para ser disciplinadas, con problemas en la gestión de sus emociones y en el establecimiento de reciprocidad con los demás en sus relaciones.
- Alter-directividad*:* necesitan dejarse llevar por los demás o satisfacer las necesidades de estos antes que las propias.
- Sobrevigilancia e inhibición: reprimen su espontaneidad y tratan de ajustar su comportamiento a normas muy rígidas que han ido internalizando a lo largo de sus vidas, aún a costa de su propia felicidad. Se dan tres tipos de efecto: hipercrítica, pesimismo o autocastigo.

Los homosexuales solemos puntuar alto en tres de estos esquemas: (1) desconexión y rechazo, (2) problemas con límites personales y (3) sobrevigilancia e inhibición. Eso se refiere a que es fácil encontrar a hombres homosexuales con: (1) un miedo inconsciente a ser abandonados, insultados o rechazados, (2) con una tendencia más que notable (una compulsión, casi diría yo) a tratar por todos los medios de saber qué esperan los demás de él para hacer eso y no lo que él mismo desearía hacer, y (3) también hombres gais que viven a la defensiva porque «sienten» que el mundo los critica continuamente. Sin pretender ser exhaustivo (para eso te lees los libros de Young, ¿no?), sí que aportaré una adaptación del modelo de Young a la situación de los hombres gais y que servirá como explicación de lo que sucede con nuestra faceta psicoemocional a lo largo de nuestras vidas si crecemos en un contexto familiar homófobo.

YOUNG Y SUS ESQUEMAS, ADAPTADOS PARA GAIS

Como todos los seres humanos, tú necesitabas sentirte amado y reconocido por tu entorno. Sin embargo, más o menos al mismo tiempo que comenzabas a darte cuenta de que los chicos te resultaban atractivos, empezaste a oír a tu padre decirle a ese cantante que salía por la tele: «Vaya asco de maricón», o cosas peores como: «Un hijo mío no será maricón en la vida». Y tu madre comentaba con sus vecinas algo así como: «Qué penita el hijo de Puri, mariquita, qué solo se va a quedar». A lo mejor a ti no se te

notaba demasiado pero sí que veías a los demás niños rechazar, insultar o golpear a ese otro niño con más pluma y eso también te atemorizaba a ti. Fue entonces cuando empezaste a ver que ser homosexual provocaba el rechazo, las agresiones, el asco y la pena en los demás. Y desde entonces comenzaste a «pensar sin pensarlo» que, si querías ser aceptado por los demás, debías esconder que eras homosexual. Tú no pudiste vivir el amor de tus padres ni de tus amigos como un amor incondicional, sino como un amor que se te entregaba «a condición de que no salieses maricón». Incluso si nadie lo llegó a verbalizar de tal forma, en tu corazón así lo sentías, ¿verdad?

Pero te hiciste adulto y, como has leído en el capítulo 4 cuando comentamos el proceso de asumir tu homosexualidad, llegó un momento en que tu necesidad de ser tú mismo y poder vivir tu vida como lo que eres pesó más que el miedo y saliste del armario. La salida, ya lo sabes, no se hace sin miedo a ser rechazado y por tu cabeza suelen cruzarse pensamientos del tipo: «Me da miedo que me rechacen cuando les diga que soy gay». Muchos hombres consiguen superar su miedo al rechazo y lo hacen al cien por cien: hablan con naturalidad de su homosexualidad y de sus amantes o maridos. Y lo hacen en todos los contextos: con la familia y con los amigos y también en el trabajo, pero… ¿son la mayoría? No, porque, como viste en el capítulo 11, muchos siguen creyendo que a la rubia de la película la matarán siempre y al maricón también lo rechazarán siempre. Siguen funcionando con homofobia interiorizada o, lo que es lo mismo, han interiorizado un esquema (una representación mental) del mundo como un lugar donde la homosexualidad es castigada. Un esquema que se formó durante su infancia, en su contexto familiar o escolar. Por eso es tan significativa la familia en la salud psicoemocional de cualquiera de nosotros. Por eso es tan importante sanar las relaciones con ellos o dejar atrás el daño que te hicieron y seguir tu vida hacia delante: para actualizar tu *software* mental.

Para que un hombre gay pueda sanarse mental y emocionalmente debe entender el daño que le ha provocado el no sentirse querido por ser como es. Y más aún, el daño de haberse visto rechazado, humillado o agredido por sus propios padres debido al hecho de ser homosexual. Por haber tenido que soportar que, en su familia, se le faltase el respeto, o que sus relaciones siempre hayan sido vistas como mucho menos importantes que las de sus hermanos o hermanas. Un hombre gay debe superar su inercia a ocultar cosas para evitar críticas, porque eso fue lo que le

enseñó el haber tenido que vivir en un entorno que solo lo aceptaba si mentía acerca de sí mismo. Una familia que rechaza tu homosexualidad es una familia que no sabe lo que es el amor incondicional que debe sentirse hacia un hijo. Una familia así es la fuente de numerosas secuelas psicoemocionales y de no pocas disfunciones. Por eso este capítulo: para que superes el dolor de haberte sentido siempre querido «a condición de que». Si tus padres son de esos padres que de verdad quieren a sus hijos sin condición alguna, puedes saltarte un montón de páginas porque no están escritas para ti. Puedes ir directamente al apartado «La salida del armario de los padres».

¿Salir del armario con la familia?

Sí, a no ser que tus padres sean de una secta religiosa tipo ultra, lo mejor para todos vosotros es que tú salgas del armario incluso si ellos no lo quieren entender. Si pretendemos que ellos aprendan a querer a su hijo incondicionalmente, debemos empezar por visibilizar que somos gais. Quedarte en el armario, ya ves, es la mejor manera de impedir que vuestras relaciones se normalicen. A lo largo de este capítulo vamos a analizar las posibles razones por las que tu salida del armario familiar podían suponer un problema, y lo haremos con la intención de que lo soluciones, porque es fundamental para todos vosotros que tú hayas hablado con tus padres acerca de tu homosexualidad.

Lo que nos dice la evidencia científica (LaSala, 2000) es que resulta muy saludable salir del armario con tu familia porque, a pesar de las posibles reacciones de disgusto de algunos progenitores, la mejora en la calidad de vida emocional de gais y lesbianas es inmensa y, en todo caso, la crisis que puedan sufrir tus padres siempre es recuperable con tratamiento psicológico o intermediación familiar… ¡o tiempo! Además, las relaciones familiares, a medio y largo plazo, mejoran y alcanzan un nivel de intimidad y comunicación mucho mayor del que existía antes de la salida del armario.

A lo largo de este capítulo y enlazando con los contenidos del que viene, hay una idea clave que quiero que interiorices: no es natural que una persona deba sentirse obligada a callar sobre su vida afectiva. Si para tus padres resulta un sufrimiento que tú hables con naturalidad de tu homosexualidad y te dicen: «Eres un egoísta porque, al salir del armario, nos estás causando dolor», el problema (y mucho más serio de lo que te crees) lo tienen ellos. Ellos están siendo egoístas porque no quieren entender que eres su hijo y que su paternidad está (¡debería estar!) por encima de prejuicios sociales. Ellos perpetúan los prejuicios y pretenden obligarte a que vivas avergonzado de lo que eres. Ellos se avergüenzan de tener un hijo maricón y quieren, simplemente, «taparlo». ¿Aún no ves que son ellos los que tienen el problema y que tu salida del armario es, precisamente, la única forma de obligarlos a ser mejores personas? Cada vez que un gay con padres homófobos sale del armario, el gay está obligando a sus padres a ser mejores personas: respetuosos, desprejuiciados, empáticos, solidarios y, por encima de todo, buenos padres. Si tus padres

«sufren» por tu salida del armario, entonces tienes un motivo más para hacerlo: sacarles de su error. También a lo largo de este capítulo encontrarás fórmulas para hacerlo con cariño y comprensión.

Los progenitores que reaccionan mal ante la homosexualidad de su hijo suelen ser personas que o bien tienen ideas erróneas sobre la homosexualidad o bien esperan que sus hijos les den nietos y (aparentemente) la homosexualidad es un obstáculo para ello (Strommen, 1993 y 2008), y si bien es cierto que las madres suelen ser más empáticas, acogedoras y respetuosas con la homosexualidad de sus hijos (Cramer y Roach, 1988), también se ha identificado que las madres que son homófobas pueden ser mucho más crueles que los padres (D'Augelli, Hershberger y Pilkington, 1998). El impacto de las reacciones familiares es muy intenso, hasta el punto de que un adecuado apoyo familiar puede minimizar el efecto del acoso homofóbico en el colegio o en el barrio o, cuando menos, atenuarlo (Hershberger y D'Augelli, 1995). Esta mediación del apoyo familiar es tan importante que, si el entorno familiar rechaza tu homosexualidad, tu salud psicológica y emocional va a ser mucho peor. Por esta razón, se insiste mucho desde el campo de la salud mental en que los padres se esfuercen por comprender y ayudar a sus hijos en el proceso de aceptación de su propia homosexualidad y se les pide que tomen conciencia de la responsabilidad que tienen hacia sus hijos (Ryan, Huebner, Diaz y Sanchez, 2009). Profundicemos en todo ello.

Mejor tender puentes: familia y trastos viejos, ¿pocos y bien lejos?

Aunque el refrán castellano insista en que lo mejor es mantener a la familia lo más lejos posible, lo cierto es que ese núcleo de personas es fundamental para el bienestar psicológico de cualquiera de nosotros. En muchas ocasiones, que el hijo sea gay desencadena un conflicto familiar y, a menudo, las secuelas permanecen durante años. Tu familia está en el núcleo de lo que tú eres. Está en la raíz de tus valores, prioridades, carácter, aspecto, tus modos de percibir y evaluar lo que te rodea. Está en la raíz de todo lo que eres, incluso si trataste de oponerte. Incluso si, para diferenciarte de ellos, te fuiste al extremo opuesto de lo que ellos representaban. Está en el origen de tu percepción del mundo, en tus ideas políticas, en tu modo de gestionar emociones, en tus creencias religiosas. Tu familia está en todo, absolutamente en todo. Y eso, a veces, puede asustarnos. Todo lo anterior tiene una causa razonablemente bien conocida por la Psicología del Desarrollo y se explica a través de la necesidad de aprender muy rápidamente que tenemos en la infancia. Si tuvieras que instruir a un bebé explícitamente sobre todas las cosas presentes en el mundo, no terminarías jamás. Es mucho más funcional que ese aprendizaje se realice del modo en que se hace: por imitación (recuerda el capítulo 9 y la analogía del estadio de fútbol). Los niños aprendemos imitando lo que vemos. Aprendemos cómo responder ante un problema: ¿dando gritos como papá o buscando soluciones como mamá? Aprendemos cómo enfocar nuestras obligaciones: hay niños disciplinados que ven a sus padres siendo constantes y no dejando cosas «para mañana» y niños que ven a sus padres tirarse horas delante del televisor sin hacer nada productivo. Aprendemos mucho imitando. Piensa en cualquier aspecto de ti mismo y encontrarás un referente familiar.

Y en el caso que nos ocupa a lo largo de todo este libro, ¿qué importancia tiene en nuestro bienestar la actitud de nuestros padres hacia nuestra homosexualidad? ¿Qué sucede cuando los padres son homófobos? Si cada vez que sale un gay por la tele tu padre grita: «¡Qué asco de maricones!», es más que probable que desarrolles un sentimiento de aversión hacia tu propia homosexualidad, y por ende hacia ti mismo, que se traduce en aquello de lo que ya tantas veces hemos hablado: que desarrolles homofobia interiorizada. La homofobia de los padres (y madres) puede aparecer de múltiples formas, algunas realmente sutiles. La que consideramos más evidente es la más agresiva, pero también puedes encontrar

homofobia de modos muy subrepticios dentro de un contexto familiar y, a menudo, con igual efecto. En cualquier caso, y esto es lo que nos importa, la homofobia de los padres es algo que nosotros sufrimos y, por esta razón, resulta una buena idea invertir algo de tiempo en tratar de reconducir las relaciones familiares, si es que son rescatables.

Comencemos poniéndonos en el lugar de tus padres y entendiendo el impacto que tiene sobre la familia la salida del armario de un hijo. Beeler y DiProva (1999) encontraron doce modos en que las familias abordan la salida del armario de sus hijos:

1. Estableciendo reglas para hablar sobre la homosexualidad. ¿Qué es ofensivo? ¿Qué no lo es? ¿Qué grado de aceptación de su propia homosexualidad tiene el gay o la lesbiana? ¿Se habla de sexo explícitamente en casa? ¿Se responde a todas las preguntas? Existe un montón de «depende» cuando hablamos de homosexualidad. Hay padres que no quieren hablar del tema porque se les hace difícil imaginarse a sus hijos en situaciones explícitamente sexuales. En mis talleres sobre homofobia interiorizada hacemos unas cuantas simulaciones de diferentes situaciones que podemos encontrarnos, y una de ellas es la del gay que le dice a su padre que le gustaría poder hablar con él sobre Miguel (su supuesto novio en la simulación), y el que hace de padre tiene instrucciones de contestarle: «Es que yo me imagino a Miguel dándote por el culo y no puedo soportarlo». Y con una respuesta tan impactante, ponemos encima de la mesa que, para muchos padres, resulta muy incómodo imaginar a sus hijos en situaciones sexualmente explícitas y que, por ello, es preferible hablarles de sentimientos y afectos: «Papá, ¡por Dios! Qué cosas tienes… Mira, a mí tampoco se me hace cómodo imaginarme a mamá abierta de piernas, en la cama, contigo empotrándola y, sin embargo, tengo que entender que ha sucedido porque gracias a eso estamos mis hermanos y yo en el mundo. Pero prefiero imaginaros dándoos un abrazo, o el beso que os dais cuando llegáis a casa de trabajar. ¿No puedes hacer tú lo mismo conmigo? Que yo estoy con Miguel porque lo quiero, no solo por el sexo»). Hay que hacer pedagogía con los padres y enseñarles que es normal que haya hombres homosexuales, como hay pingüinos homosexuales, que también se enamoran y que (claro) tienen sexo cuando toca. Pero que lo importante son las restantes 23 horas del día. Es importante que habléis de homosexualidad y de lo que entendéis por tal y que sepáis a qué os estáis refiriendo en cada momento y qué queréis decir con las palabras que empleáis.

2. Buscando información sobre la homosexualidad y la comunidad gay a partir de fuentes de información constructivas. Por si se da esa reacción, aquí estoy yo, con este libro, lleno de fuentes y citas bibliográficas para que, precisamente tú, puedas hablar con tus padres y proporcionarles informaciones objetivas y rigurosas sobre la homosexualidad. En la naturalización familiar de tu homosexualidad ayudará mucho que conozcan la APA (recuerda las primeros capítulos), por qué eres gay, lo que significa que lo seas, etcétera.

3. Cuestionar la sexualidad de los demás: el síndrome de «hay otros más». Esto pasa con demasiada frecuencia, al menos al principio (y que tire la primera piedra el que no lo haya hecho). De alguna forma, pretendes hacerles entender que no es una cosa tuya, única y rara (en el sentido de poco frecuente), sino algo extendido y que, si no es más visible, es porque la gente (alguna gente) sigue en el armario. Pero que tan gay como tú es aquel familiar, el vecino tal y el cantante cual. Mientras no pase de un simple intento de ilustrar la diversidad sexual que existe en vuestro entorno, tampoco es para tanto. Otra cosa es que te dediques a hacer *outings*[112] forzados a personas que aún no están en esa fase de su proceso: eso es muy inapropiado.

4. Acercarse a las vidas de gais y lesbianas. A veces va muy bien que lleves a tu familia a comprar al barrio gay o que os acompañen a alguna asociación de gais y lesbianas (o, mejor, de padres y madres de gais y lesbianas), o a alguna de las manifestaciones del Orgullo. La mayoría de las madres se lo pasan genial (y algunas hasta les piden consejos de maquillaje a las *drags*) y los padres terminan admitiendo que, aunque la primera vez que vio a dos tíos morrearse le supuso un cierto impacto, a la decimoquinta vez que lo vio ya le parecía algo de lo más normal. Y eso está bien: que se dejen de asustar por ver cosas que son muy normales. Un amigo me contaba que su padre pasó de ser homófobo a llevarse a sus amigos maricas (los amigos del hijo) a pescar, y que se divertían mucho todos juntos. Especialmente cuando, a la vuelta, paraban en el bar del pueblo y tomaban unos tragos con el resto de los lugareños. ¡Eso es integración!

5. Haciendo de la homosexualidad algo menos exótico. Mi hermana me lo dice: «Pues, para ser maricón, tú tienes muy poco glamur», y tiene razón. Pero es que esa es la norma para la mayoría de nosotros. Hay un chiste[113] («Policía al aparato, dígame.» «Agente, ¡hay una bomba en el salón de mi casa!» «¡Rápido!, ¿de qué color son los cables?» «Eeehm, hay uno color pavo real, otro

coral intenso y el tercero es siena pálido, ¿cuál corto?» «Vas a morir, maricón») que, aunque muy divertido, no refleja la realidad. Excepto mis amigos diseñadores gráficos, nadie de mi entorno sabría distinguir entre dos rojos diferentes (bueno, sí: el rojo claro y el rojo fuerte, pero nada más). Y a excepción de mis amigos estilistas, la diferencia entre un sobretodo y un trescuartos nos resulta todo un misterio. Quizá el hecho de que los homosexuales más visibles fuesen exóticos y glamurosos haya hecho pensar que todos los somos. La decepción es que no: en realidad, somos todos unos sosos de cojones, sin glamur ni estilo ninguno. ¿Qué le vamos a hacer? (guiño, guiño, sonrisa).

6. Incluir amigos y amigas gais y lesbianas en la familia. Y no solo los amigos sino los novios (o novias de las lesbianas). Incluirlos en las celebraciones familiares, en las vacaciones, en las barbacoas. Es importante porque ayuda a que el gay se sienta reconocido como miembro de pleno derecho en su familia (tal cual te lo digo) y ayuda a que los padres y hermanos naturalicen tu homosexualidad. Si tu hermano puede traer a tu novia a casa, tú tienes el mismo derecho que él a traer a tu novio y, si no es así, protesta porque estás siendo discriminado. Si te niegas a quejarte, recuerda cómo comencé el capítulo: «Entonces estás siendo cómplice de que tu padre / madre no sea mejor persona» (o necesitas trabajar más tu IH). Este punto es muy delicado porque muchos gais se creen que pueden realmente ocasionar un drama en su familia. En realidad, cuando un padre amenaza con montar un drama es porque a la hora de la verdad no lo va a organizar. Y si al final lo organiza, tampoco te asustes: tendrá que ceder. Porque es el prejuicio el que tiene que ceder: no puede ser que cedas tú, que no has hecho nada malo. A fuerza de ver a tu novio, su postura irá cambiando. Pero si no lo hace y cedes tú, entonces tú estarás ninguneando a tu novio por culpa de un padre que, si te quisiera, haría el esfuerzo de comprenderte. Es así de simple. Tú decides (¡ánimo!).

7. Negociar con el mundo heterosexual y con sus instituciones y convenciones. ¿Cómo encajar tu homosexualidad en un mundo que han desarrollado los heterosexuales? A veces, las negociaciones tienen que ver con cosas tan tontas como que, en los banquetes, los matrimonios se sientan el uno enfrente del otro alternando hombres y mujeres: «¿Qué hacemos con Miguel y contigo?» «Mamá, chata, échalo a suertes y ya está. Eso sí: espero que no me toque al lado de la tata Juana, que es muy pesada». Pues eso: si el azar decidió que fueses gay, que el azar decida dónde te sientas en la cena de Navidad.

8. Gestionando los sentimientos de tristeza, pérdida y culpa. Muchos progenitores están realmente preocupados por las agresiones y discriminaciones que sus hijos homosexuales puedan sufrir y a veces tienen modos extraños de hacértelo saber. Si tu padre te pide que seas disimulado, pregúntale si es porque tienen miedo de que te agredan. Si te dice que sí, entonces tranquilízalo y pacta con él si responderás a las agresiones o las esquivarás. O enséñale que no puedes pasarte toda la vida escondiéndote y que quisieras que él se enorgulleciera de tener un hijo valiente que no se esconde.

9. La salida del armario de la familia. Algunas familias deciden compartir con todo el mundo la información de que su hijo es gay. Otras deciden no salir del armario en el trabajo porque están rodeados de «estúpidos homofóbicos con los que no quiero discutir». Mi consejo como experto es que, de la misma forma que te beneficias tú de poder hablar de tu homosexualidad con naturalidad, tus padres se beneficiarán de salir del armario en sus respectivos ámbitos laborales, sociales, etcétera. Esto es tan importante que hasta les he escrito unos consejos más adelante. Léeselos y dales un beso fuerte de mi parte.

10. Desarrollando una visión del futuro alternativa. Afortunadamente, esto está cambiando mucho. De la misma forma que ya no supone una «pérdida» para nosotros pensar que no podremos casarnos, gracias al avance del matrimonio igualitario, para los padres deja de ser una preocupación que sus hijos no vayan a tener el futuro que imaginaban. Al margen de que, al final, los hijos nunca tienen el futuro que los padres imaginan sino el que ellos/as mismos/as se construyen, lo cierto es que ya no existe ningún impedimento para que (si lo deseamos) tengamos una boda como nos apetezca. Ni para que tengamos un compañero con el que compartir nuestra vida. Ni para que tengamos hijos y les demos nietos. Nietos para cuidar, llevar a la guardería, recoger del cole, comprarles el disfraz de la fiesta de fin de curso, ofrecerles chuches como merienda… y todas esas cosas de las que se quejan pero que los abuelos adoran: ¡por fin pueden malcriar a unos niños sin preocuparse de educarlos bien! (bueno, vale, es un topicazo, pero tú ya me entiendes).

11. Gestión del estigma. Para muchos progenitores resulta complicado no saber cómo actuar ante los homófobos. Si nosotros trabajamos contra la homofobia interiorizada, digamos que ellos tienen que trabajar contra la homofobia exteriorizada de los demás. Necesitan herramientas y aprender a rebatir argumentarios

equivocados. Con ese objetivo, precisamente, he llenado este libro de referencias y explicaciones. Espero que os sea de mucha (pero mucha mucha mucha) ayuda.

12. Desarrollando una narrativa coherente, necesitan entender qué ha sucedido. Un paciente, cuando salió del armario con su padre, recibió un comentario sorprendido por parte de este: «Hijo, jamás me lo hubiese imaginado», a lo que mi paciente le contestó: «¡Papá, por Dios! ¡Pero si te pedía la Barbie todos los Reyes!». Pues algo parecido pero al revés: los progenitores empiezan a entender lo que significaba que su hijo hiciese según qué cosas. La madre de un amigo le decía: «¿Cómo iba yo a pensarlo? Si tenías toda la habitación llena de fotos de la cantante esa tan fresca…, la Madonna, yo creía que estabas enamorado de ella». Claro, entender el concepto de «diva gay» los ayuda mucho (jejeje). Y empiezan a encajar algunos detalles y entender que muchos de los comportamientos de su hijo señalaban que era gay. Incluso si su hijo tenía un comportamiento «hipermasculino», como ser jugador de rugby, debe ser entendido como que no es indicativo de heterosexualidad y tienen que aprender que la homosexualidad no tiene que ver con el género (ser más o menos afeminado ni ser más o menos *amasculinizado*). A veces se necesita un tiempo para ordenar las ideas, pero siempre es un tiempo que merece la pena.

Como ves, los asuntos que aparecen una vez que tú sales del armario son muy variados. Para terminar esta sección, daré un repaso a las situaciones más incómodas que puedes encontrarte para comenzar a plantearte las soluciones:

1. «Un hijo mío nunca será maricón». Esta es una de las formas clásicas de homofobia. Los progenitores se muestran abiertamente en contra de la homosexualidad y son capaces de agredir al hijo tanto física como psicológicamente. A menudo hay una carga ideológica tras estos comportamientos: contextos muy conservadores, personas de pensamiento muy rígido y una concepción equivocada de la homosexualidad como una «opción sexual» que tú has escogido cuando, según sus prejuicios, podías haberte decidido por ser heterosexual. Hace falta mucha pedagogía en familia para solventar este conflicto. A menudo, por cierto, esta situación enlaza con la siguiente.

2. «Vamos a evitarlo, te llevaremos al psicólogo». Freud creó la psiquiatría moderna e hizo algunas aportaciones muy buenas, pero cometió algunos errores de bulto y uno de esos errores fue lo que pensaba sobre la homosexualidad. Según el psicoanálisis clásico, la homosexualidad está provocada por un contexto familiar

disfuncional o por algún acontecimiento en la vida de la persona homosexual que hizo que su proceso de desarrollo psicosexual «normal» se detuviese y no avanzase hacia la heterosexualidad (existe una visión alternativa que postula que el evento traumático no es que provoque un parón sino una desviación). Esta visión está equivocada y ya dediqué los primeros capítulos de este libro a que tuvieses la información correcta y las fuentes científicas de esa información correcta. Lamentablemente, esta visión equivocada ha supuesto dos consecuencias horrendas siendo la primera de ellas que muchas iglesias, gurúes, «médicos», «psicólogos» y «psiquiatras»[114] continúen concibiendo la homosexualidad como una enfermedad y sosteniendo que puede «curarse». También ha provocado el sufrimiento de muchas familias, que se sienten culpables de que su hijo vaya a ser discriminado en el colegio, en el entorno laboral o de que lo insulten por la calle porque, supuestamente, ellos no han sabido ser «una familia como Dios (y Freud) manda». Muchas familias optan por fortificar lo que se supone que son los roles tradicionales, de forma que el padre se vuelve más presente y estricto y la madre deja de sobreproteger y hasta se muestra ausente. Por si eso no bastase para «reconducir» al hijo, se suele recurrir a potenciar los roles masculinos clásicos e insistir en que el niño evite las muñecas o los deportes femeninos y que se focalice en jugar al fútbol o al baloncesto (como si no hubiese futbolistas gais). ¿Qué sucede? Que el niño se encuentra atrapado en un entorno en el que no puede hacer lo que le gusta y se ve obligado a hacer lo que no le gusta. Y ya sabes que, si no te gusta, no te va a salir bien. Y si no te sale bien, vas a sentirte fracasado. Así que, al final, lo único que consiguen es «fabricar» un adulto que se siente fracasado en casi todo lo que intenta.

3. «De ese tema no se habla». Hay progenitores que piensan que no hablando de ello, no existe. Algunos incluso zanjan el tema de maneras muy burdas. Este tipo de comportamiento muestra que los padres no quieren saber de la vida de sus hijos y perpetúan la sensación de vergüenza sobre la afectividad del hombre homosexual. Hace sentir que tus afectos son algo que debe permanecer oculto, y también se relaciona con ese otro modo de afrontar la homosexualidad del hijo que explico a continuación.

4. «Bueno, pero tampoco hace falta que lo publiques». Aunque se pueda hablar de ello en la intimidad, en el círculo cercano, los padres prefieren que nadie ajeno a ese núcleo sepa que el hijo es gay. Suele estar relacionado con la incapacidad de los padres para salir del armario como padres de un gay, ya que, si tú haces público

que eres homosexual, las amistades les preguntarán por si ya tienes novio y eso les hará sentir muy incómodos. Los padres, cuando nosotros salimos del armario, se ven abocados a hacerlo ellos también y no todos están preparados.

La solución a todos estos conflictos, como verás a continuación, es una tríada de asertividad, información y paciencia.

Pedagogía homosexual en familia: resolución de conflictos

Como imaginarás, parto de la base de que no estamos hablando de maltrato. Si hubieses padecido maltrato en cualquiera de sus vertientes (físico, psicológico, abusos, abandono), yo no me plantearía contigo que resolvieses los conflictos con tu familia sino que te pusieras a salvo de ellos alejándote. Pero si nunca se sobrepasó ese límite y, en todo caso, fueron discusiones o problemas de entendimiento (aun siendo graves), todavía podemos trabajar en ello. El beneficio emocional de superar los problemas es muy superior al coste del esfuerzo que te supondrá.

Intenta averiguar dónde está el problema. ¿Recibieron una educación muy conservadora? ¿Qué prejuicios tienen sobre la homosexualidad? ¿Se sienten ansiosos ante la idea de que les pregunten por tu vida? ¿Saben qué significa ser homosexual y por qué lo eres? Ábreles tu corazón y diles lo importante que, para tu bienestar emocional, es saber que ellos te quieren y te comprenden. Que tú mismo has necesitado años para conocerte a ti mismo y liberarte de los prejuicios sociales, así que también comprenderás su proceso. Ellos quieren que tú tengas una buena vida, pero para que tú tengas una buena vida necesitas sentirte querido por ellos. Llévalos a una asociación o ponlos en contacto con padres de otros gais. Hablad sobre homosexualidad, sobre afecto, sobre tu vida. Habla de la homosexualidad en otras especies animales, de la homosexualidad a lo largo de la historia, aclárales sus dudas. No hace falta entrar en detalles (seguro que tu hermano heterosexual tampoco les dice cómo se folla a sus novias) e insiste en que lo que te hace gay no es con quién te acuestas sino de quién te enamoras. Que la homosexualidad tiene que ver con el amor es algo que muchos padres ni siquiera se habían planteado, y tomar conciencia de ello les hace sentir mucho mejor. Ved una película sobre el tema (*Mambo italiano* es divertidísima y toca todos los temas familiares). Pero no dejes que, por no haberlo intentado, el tiempo se lleve tu oportunidad de tener unas buenas relaciones familiares. Habla, habla, habla con ellos y contesta a todas sus preguntas si ellos quieren aprender a entenderte. Si no quieren, lamento decirte que puede que no haya mucho que hacer y que lo mejor es que no te martirices por ello. Haz tu duelo y crea tu propia familia con las personas que sí te aceptan incondicionalmente.

Lo más importante que debes plantearte es mantener una conversación intensa con tus padres y comienza rotundamente:

—Papá, el día que te estés muriendo ¿quieres recordar en tu lecho que no fuiste capaz de esforzarte por comprender a tu propio hijo?

Si te contesta algo del tipo «Me importa una mierda», está claro que tu padre no es una persona de la que uno pueda sentirse orgulloso y, digámoslo así, parece razonable que te olvides de que te entienda. Alguien que habla así a su propio hijo es un maltratador y, aunque tengas que seguir viéndolo, va a ser difícil que puedas quererlo. Lo habitual no es esta reacción, sino que se pongan tristes y se pregunten qué están haciendo con vuestra relación. Si es así, si tu padre (o tu madre) es un padre (o una madre) con una capacidad de comprensión y empatía medios, entonces vamos a poder progresar. Hay una serie de preguntas que debes hacerles y saber contestarles:

—¿Me quieres? (Si contesta negativamente, ya no te queda nada más que preguntarles).

—¿Qué entiendes tú por homosexualidad?

—¿Por qué crees que la gente es homosexual?

—¿Qué crees que puede ser problemático en el hecho de que yo sea homosexual?

—¿Estás dispuesto/a a dejarte educar / ayudar / asesorar?

—¿Quieres que nuestra relación mejore?

Con lo que te respondan serás capaz de elaborar una forma adecuada de ayudarles. A estas alturas del libro sabrás proporcionarles información adecuada para contestar a las preguntas sobre qué significa ser homosexual, por qué somos homosexuales (al final tienes todo un anexo sobre el tema) y sobre los mitos acerca de la homosexualidad. Busca materiales, hablad, tomad café (o cerveza) juntos y explícales todo lo que necesiten que les expliques. Estás (estáis) invirtiendo en vuestro futuro. El amor siempre merece la pena. A partir de aquí os costará vencer vuestra tendencia a comportaros como siempre. Programad algún tipo de actividad «gay» en familia como, por ejemplo, ver una película sobre el tema y poder hablar de ella. Os recomiendo el documental *El celuloide oculto,* donde se da repaso a la forma en que el cine ha representado la homosexualidad y cuenta cómo a partir de los años veinte del siglo XX, por presiones de la Iglesia católica y de los propietarios de los estudios, se obligó a los directores y guionistas a no mostrar la homosexualidad a no ser que fuera para ridiculizarla, culpabilizarla o asociarla con la depravación y la sordidez. Eso os dará pie para un fórum sobre la representación social de la homosexualidad que os ayudará a entenderos mejor y a romper la

inercia de no hablar sobre el tema. Otro día haced otra cosa por el estilo, y así hasta que el tema surja por sí solo y ya no sea necesario planificar actividades en familia para hablar de tu homosexualidad con naturalidad.

Recordaré siempre su mensaje porque me hizo llorar un buen rato. Había sido paciente mío durante algo más de un año. Vino a consulta por un problema inmenso de autoestima que le había desembocado en una fobia social. Durante las sesiones surgió el tema de su madre y de cómo esta siempre rechazó la homosexualidad de su hijo. Ella era muy religiosa, así que trabajamos el área de los prejuicios religiosos y cómo habían afectado a la autoestima de mi paciente. Finalmente él se decidió a trabajar los prejuicios de su propia madre y le regaló el libro *Lo que la Biblia realmente dice sobre la homosexualidad,* de Daniel A. Helminiak (2003). Ella lo leyó, lo discutieron, hablaron durante meses y, finalmente, ella admitió sus «desinformaciones». El hijo fue comprensivo porque, al fin y al cabo, ella misma había sido víctima de la educación que le inculcaron de pequeña. Recuperaron su relación y disfrutaron unos años de quererse como madre e hijo. En el mensaje que mi antiguo paciente me envió decía: «Anoche murió mi madre pero, gracias al trabajo que tú hiciste para reunirnos, podré recordarla siempre con amor. Gracias». Estuve llorando un buen rato (aún lo hago al recordarlo, la verdad). Cuando tus problemas acaban bien, tu vida tiene un final feliz. Pero cuando el haber aprendido a resolver tus problemas sirve para que asesores a otros sobre cómo resolver los suyos, entonces tu vida tiene muchos finales felices. Y eso hace que te emociones así de intensamente.

La salida del armario de tus padres: un proceso (puede que) largo

Si para ti fue un proceso largo, te imaginas lo que puede ser para tus progenitores, ¿verdad? Bueno, pues vamos a intentar ayudarles para que su salida del armario como padres / madres de un gay sea lo más sencilla y eficiente posible. A partir de ahora, de hecho, me dirigiré a ellos.

«Mi hijo es gay»: guía rápida para padres

¡Hola! ¿Así que vuestro hijo os ha dicho que es gay? Bueno, supongo que si os ha entregado estas páginas para que las leáis será porque no lo habéis llevado bien del todo. Trataré de ayudaros en este proceso para que podáis vivir, lo más naturalmente posible, toda esta «nueva» situación…, aunque la primera noticia que debo daros es que esto no tiene nada de nuevo: vuestro hijo ha sido siempre gay. Al final de este libro tenéis un anexo donde paso revista a las evidencias científicas sobre la causa de la homosexualidad y veréis que él es gay porque hubo una serie de genes y hormonas durante su embarazo que lo hicieron gay. En la naturaleza existen muchas otras especies donde es fácil encontrar machos que forman parejas estables con otros machos y resulta que tu hijo es uno de ellos. En el primer capítulo encontraréis mucha información sobre la homosexualidad, comenzando por que se trata de algo que tiene que ver con los sentimientos. Lo que nos hace gais es de quién nos enamoramos (de otro hombre) y no solamente el hecho de con quién follemos. Bueno, follamos los demás, tu hijo no: tu hijo es un chico formal, sanote, respetable y que llegará virgen al altar.[115] Así que tranquilo/a, que lo de tu hijo no tiene nada que ver con lo sexual: no empieces a imaginarte cosas raras.

Es bueno que analicéis las pérdidas que creéis que sufriréis: ¿os preocupa no ser abuelos? ¿No sabríais qué decirle a vuestro madre / padre o hermano/a si os pregunta: «¿El niño tiene novia ya, o todavía no?»?, ¿y a la vecina cotilla? (todos tenemos alguna, no sufráis). Es comprensible que os preocupen ciertas cosas que creéis que podrían suceder. Sin embargo, muchas de estas preocupaciones puede que estén más en vuestra cabeza que en la realidad y os animo a que os planteéis esta pregunta: ¿de verdad queréis vivir tratando de esconder algo que no se puede esconder? Vuestro hijo no quiere seguir sintiéndose como un ciudadano de segunda categoría y sabe que no es malo ser homosexual, así que lo más útil es tratar de superar vuestra dificultad para hablar de ello. Para

conseguirlo, os animo a que os informéis bien y resolváis todas vuestras dudas acerca de la homosexualidad, y también os animo a que os pongáis en contacto con asociaciones de otros padres / madres de homosexuales. Ellos sabrán aconsejaros mejor que nadie. Cuando vosotros hayáis encontrado las respuestas a todas las preguntas que vosotros mismos os hacéis sobre la homosexualidad, seréis capaces de responder asertivamente a todas las preguntas que os hagan los demás. A veces es muy bueno que hagamos un poquito de pedagogía con familiares y vecinos/as. También es comprensible que os angustien algunos aspectos que tienen que ver con la discriminación que pueda sufrir vuestro hijo e incluso puede que os preocupe su salud (me consta que a los progenitores os preocupa sobremanera el VIH/sida). Son agobios razonables y, en todos los casos, es lógico que os preocupen pero, de nuevo, la buena noticia es que la información rigurosa sobre estos temas os ayudará a estar preparados en casos de discriminación y os ayudarán a estar más tranquilos en lo referente a la salud de vuestro hijo.

En el momento en que naturalicéis esta situación estaréis dispuestos a vivirla con gozo. Podréis incorporar al novio de vuestro hijo (y a sus otros amigos gais) a las celebraciones familiares y, ¿por qué no?, igual el chico se casa y crea su propia familia adoptando sus propios hijos. Lo importante es que entendáis que el hecho de que vuestro hijo sea gay no significa que se vaya a convertir en alguien distinto de quien siempre ha sido: no existe un «estilo de vida gay», y en este libro encontraréis mucha información sobre eso. Naturalmente le gustará ir de fiesta de vez en cuando (igual que a vosotros), pero también tendrá un trabajo normal y corriente, una vida social normal y corriente, y os daréis cuenta de que vuestro hijo será tan normal y corriente como vosotros mismos.

Los abuelos (y las vecinas cotillas) se imaginarán lo que sucede porque, al fin y al cabo, vuestro hijo nunca traerá una novia a casa, así que, quizá, lo más inteligente por vuestra parte sea contestarles: «Mi hijo no se echará novia nunca porque mi hijo es gay. Mi hijo tendrá novio y solo espero que sea un hombre bueno que lo quiera tanto como mi hijo se merece». No os pongáis a la defensiva, no os sintáis ofendidos, no seáis agresivos. Sed asertivos y pedagógicos. Si tienen alguna duda sobre lo que significa ser homosexual, sabréis resolvérsela. Hacedlo con cariño y, sobre todo, con mucho respeto hacia vuestro hijo. Porque la relación con vuestro hijo y que os queráis es lo único que verdaderamente importa. No lo olvidéis, todo esto se resume en estos dos puntos:

1. La homosexualidad de vuestro hijo es de nacimiento, por más

que él haya podido estar algo confuso durante un tiempo. Es homosexual porque se enamora de otros hombres. Claro que tiene sexo con ellos, pero eso es lo secundario.

2. Cuando vosotros tengáis resueltas vuestras dudas y os hayáis liberado de vuestras ideas distorsionadas sobre la homosexualidad:

a. Os será mucho más sencillo entender la homosexualidad de vuestro hijo y

b. Podréis explicarla mejor a familiares, amigos/as, vecinos/as y compañeros/as de trabajo.

Salir del armario… ¿con tus hijos?

Todo lo anterior de salir del armario con tus padres es muy bonito, pero (un «pero con la *e* muy estirada), si hay alguien con quien es más difícil ser asertivo, porque te preocupa sobremanera lo que puedan pensar de ti, es con tus hijos. Te da un miedo atroz causarles un trauma (sí, lo he oído en consulta) o, como poco, confusión, así que eso tan *chuli* de salir del armario con ellos te lo piensas un poquito más. Unos buenos padres tienen miedo de hacer daño a sus hijos y está bien que quieran protegerlos de daños innecesarios, pero también otras dos cosas son ciertas: (1) es más dañina la falta de confianza y que crezcan sintiendo que hay cosas sobre las que no pueden hablar con su padre, y (2) los niños también tienen que aprender que el conflicto (y su solución) forma parte de la vida, así que mejor vete entrenándolos adecuadamente. Lo mires por donde lo mires, es mucho más adecuado que hables con ellos sobre tu homosexualidad.

Para que todo transcurra con las mejores garantías, te aconsejo que tengas presentes un par de cuestiones:

1. Su edad. Hasta los 8-9 años no suelen entender demasiado bien este tipo de cosas de la diversidad sexual. Antes de esa edad pueden incorporarlas sin hacerse demasiadas preguntas, lo ven como algo natural pero no se cuestionan demasiado qué hay detrás de los diferentes tipos de parejas. Si tú lo que quieres no es que tus hijos lo sepan sino que lo entiendan, tendrás que esperar a que tengan una cierta capacidad de razonar. Te recuerdo, ya puestos, que las edades siempre son orientativas y puede que tus hijos, en concreto, sí estén preparados para entenderlo mucho antes de la prepubertad porque sean especialmente inteligentes.

2. Tu exmujer. Aunque parezca que no tiene nada que ver, la relación que guardas con tu exmujer es muy importante. A mejor relación y cuanto mejor entienda ella tu homosexualidad, más fácil será que tus hijos la integren en sus vidas. Valora este aspecto antes de dar ningún paso porque una madre enfadada con su marido «que la engañó con su doble vida» no ejerce el mismo efecto sobre los hijos que una madre que entiende que su exmarido tuvo que hacer un proceso para aceptarse a sí mismo. En el primer caso, estaría bien contar con algún mediador familiar porque tu orientación no debe ser jamás usada en tu contra (sí: lamentablemente, he visto casos).

Evidentemente no existe una fórmula mágica y, como cualquier

otra revelación de cierta trascendencia, supone haber preparado el momento y el terreno: elige un día y un sitio en el que podréis estar tranquilos hablando sobre lo que sea que haya que hablar. Mejor una tarde de sábado, en casa tranquilos, a la hora de la merienda. Y si hay pasteles y refrescos de por medio, mucho mejor. Trata de convertirlo en la fiesta de «los miembros de esta familia valoramos, por encima de todo, la sinceridad», no en un interrogatorio. Se trata de que tus hijos comprendan que su padre es un ser humano que, como todos los seres humanos, ha tenido miedo o no ha estado acertado o ha necesitado reconducir una situación y, sobre todo, que su padre es un hombre que se preocupa de arreglar las cosas en todo lo que esté en su mano. Comenzando por no avergonzarse de ser quien es.

Habla de amor, no de sexo. Por enésima vez: lo que nos hace homosexuales no es con quién nos acostamos sino de quién nos enamoramos. Además de estar siendo escrupulosamente exactos al hablar de nuestra orientación sexoafectiva (¿ves lo de «afectiva»?), facilitamos la comprensión a nuestros hijos de por qué el hecho de que seamos homosexuales ha supuesto el fin del anterior matrimonio heterosexual (no puedes estar casado con alguien de quien no estás verdaderamente enamorado, ya hemos dicho que estáis en la «fiesta de la sinceridad familiar») y también de por qué, en el futuro, puede que papá tenga un novio. Y que te cases con él.

Eso sí, si te preguntan por sexo, contesta (¡que estáis en la fiesta de la sinceridad familiar!) y aprovecha para fomentar el hábito de la confianza con tus hijos. Como comprenderás, es poco probable que tu hijo de 8 años te pregunte si te gusta hacer felaciones (quizá el de 16 años sí te lo pregunte), es más fácil que los pequeños te pregunten si te «das besitos» o «te abrazas fuerte» con otro hombre. En ambos casos la respuesta es: «Claro, cielo, cuando alguien te gusta muchísimo como pareja, te das besitos». Al adolescente curioso que tiene la suficiente confianza para preguntarte por felaciones le puedes añadir la información que estimes oportuna.

Tus hijos querrán saber muchos porqués… ¡porque los niños siempre quieren saber los porqués de todo! Así que tú, que además de su padre, eres su educador y figura referente (nada menos), tienes que satisfacer esa curiosidad. Por suerte para ti, a estas alturas de la película, no necesitarás explicarles qué es un gay. Lo saben y tienen información adecuada de sobra. Esta respuesta te la vas a ahorrar. Si no tienen edad para saber qué significa que seas homosexual, igual es que no toca hablar aún del tema por más que tus hijos conozcan a tu novio (seguro que lo ven como «el tito

Antonio»). Te dejo una lista de preguntas que sí serán posibles, con algunas respuestas aconsejables. Verás que son contestaciones muy simples que no entran ni en profundidad ni en detalles psicológicos ni filosóficos. Son contestaciones para las primeras preguntas la primera vez que habléis del tema. Ya tendréis tiempo de profundizar y matizar…, con el tiempo y la confianza. Espero que te sean de ayuda.

- ¿Te has vuelto gay? No, no me he vuelto gay. Uno nace homosexual, heterosexual o bisexual.
- Si ya lo eras, ¿por qué te casaste con mamá? A veces cuesta tiempo darse cuenta o resulta difícil aceptarlo. Cuando yo tenía vuestra edad, a los homosexuales nos pegaban mucho y era normal no querer serlo. Algunos conocíamos a una chica maravillosa, como vuestra madre, y confundíamos cariño con amor. Pero al final maduras y te das cuenta de la verdad y no puedes seguir mintiéndote. Ni a ella tampoco. Ni a vosotros. Pero no me arrepiento de nada, porque he conocido a vuestra madre y os tengo a vosotros, que sois lo mejor de mi vida.
- Si tú eres gay, ¿yo lo voy a ser? Los abuelos son heterosexuales y yo soy homosexual, así que no siempre la homosexualidad pasa de padres a hijos, pero si lo fueras, eso es algo que sabrás tú cuando llegue la edad de enamorarte y me tendrás aquí para ayudarte a que lo vivas felizmente desde el principio.
- ¿Mis amigos lo tienen que saber? La relación entre tú y tus amigos es algo en lo que yo no debo inmiscuirme. Si te sientes incómodo por el hecho de que yo sea gay o crees que ellos no lo sabrán aceptar adecuadamente, podemos hablarlo tú y yo para encontrar la mejor solución. En cualquier caso, tú decides qué cosas de tu vida personal y familiar pueden saber tus amigos y cuáles no.
- ¿Va a cambiar nuestra relación? ¡Claro! ¡Para mejor! No quiero que haya nada entre nosotros que no podamos contarnos…, y yo ya he dado el primer paso. No quiero ir de padre-jipi-superguay, pero sí que esto nos sirva para confiar más los unos en los otros y saber que nos apoyamos y que nos lo podemos contar todo.
- ¿Tienes novio o piensas tenerlo? A todos nos gusta estar en pareja. Espero que sí y que sea pronto. (O «Sí, tengo novio, ¿queréis que os lo presente?». O «Sí: Antonio, ¿os lo imaginabais?»).

- ¿Qué va a ser de mamá? Seguirá siendo mamá. Pensad que esto es como si nos hubiésemos divorciado pero que a mí me gustasen las mujeres. Aunque yo tuviera una novia, mamá siempre seguiría siendo mamá. Y ella también conocería a otro hombre. Se trata de que seamos felices al margen de con quiénes estemos ella o yo. Lo importante es que siempre estaremos con vosotros como padres.

En resumen: hablar de tu homosexualidad con tus hijos no tiene por qué ser un problema. Para ellos lo importante no es más que la calidez de la relación que tienes con ellos y que vuestra familia siga siendo una familia que se quiere. Los conflictos ajenos a tu homosexualidad (como un divorcio traumático) les van a afectar mucho más que el hecho de que tú te enamores de otro hombre. Quítate la culpa de encima, si se dan las condiciones, las cosas serán mucho más sencillas de lo que tú te temes y, como a mi amigo Jordi, puede que tu hijo te diga lo que a él le dijo el suyo (Quim, de 7 años): «Papa, el que importa no és a qui t'estimes, sinó estimar» ('Papá, lo que importa no es a quién quieres, sino querer'). Los hijos, a veces, nos dan lecciones.

¡Y cada vez más visibles!

Gais y lesbianas estamos aportando a la sociedad un nuevo modelo familiar: el de las familias homoparentales. El modelo heterosexual nunca ha sido el único modelo existente por más que fuese numeroso. La diversidad familiar es y siempre ha sido inmensa: hay familias heterosexuales, pero también ha habido siempre familias monoparentales formadas por madres solteras o por padres divorciados. Hay familias reconstruidas, formadas por parejas que vuelven a casarse después de divorciarse de sus anteriores esposos/as y forman un hogar aportando los hijos de uno y otro lado y hasta puede que hijos nuevos. Hay familias con hijos adoptados, familias sin hijos y familias que recurrieron a la reproducción asistida. Las familias siempre han sido muy diversas y también ha habido siempre familias homoparentales aunque estuvieran ocultas: ¿cúantos niños fueron criados por «dos amigas solteronas» que vivían juntas y de las que nadie sospechaba que eran lesbianas?

Esto no significa que los gais estemos en contra de la familia tradicional, ¡vaya estupidez! Todos nosotros venimos de familias tradicionales y la mayoría de nuestros hermanos y hermanas forman familias tradicionales ¡y los amamos! No estamos en contra de nuestras familias de origen ni en contra de las familias de nuestros/as hermanos/as, nosotros lo que estamos es a favor de que también se reconozcan nuestras familias. Se trata solo de eso y hay que ser muy estúpido para pensar lo contrario.

Nosotros también formamos familias y son familias muy funcionales (Goldberg, 2010), donde crecen niños emocionalmente saludables y con un muy buen ajuste social. Los niños lo que necesitan no es un padre y una madre, sino un entorno familiar cálido y acogedor con independencia del sexo de sus progenitores (Patterson, 2006). Los críos viven con mucha naturalidad el hecho de que haya otros niños que tengan dos papás o dos mamás y lo integran tan bien en sus vidas que, gracias a esos modelos, empiezan a vivir la homosexualidad de sus amigos/as de una forma mucho más natural. La sexóloga Elena Crespi, compañera de gabinete, me contaba que había estado visitando a unos amigos y que el hijo de estos, de ocho años, le estuvo enseñando las fotos de su fiesta de cumpleaños y comentándole sobre la tarta, los regalos y los invitados. En una de las fotos, le dijo:

—Esta es Marta, este es Pedro y este es Toni, a quien le gusta Juan y le da besitos.

El crío veía con total naturalidad que, de la misma manera que había niños que tenían «novia», también había niños que tenían «novio», y que tanto los unos como los otros se dieran besitos (castos y en la mejilla, claro, ¡son críos de ocho años!). Nuestra visibilidad naturaliza algo que es natural pero que no se había reconocido como natural hasta ahora. Bien por el trabajo hecho. Muchos niños vivirán su infancia de un modo que muchos de nosotros jamás hubiésemos soñado.

¿Ves lo importante que es salir del armario familiar? Pues ya solo te queda salir del armario laboral. Vamos a por él.

RESUMEN DE PUNTOS IMPORTANTES:

• La familia es determinante en nuestra forma de relacionarnos, de entender el mundo y de vernos a nosotros mismos.

• Salir del armario con nuestras familias es lo mejor que podemos hacer aunque ello no sea un proceso fácil.

• En ese proceso deberemos ayudar a nuestras familias a entender qué es realmente la homosexualidad.

• Es muy beneficioso para nuestro bienestar psicoemocional sanar, en la medida de lo posible, las relaciones con nuestras familias.

• Nuestros padres necesitan aprender a salir del armario como padres de un hijo gay. Eso también lleva su tiempo.

• La relación con nuestros hijos también se beneficia de que salgamos del armario con ellos.

• Visibilizar nuestras familias ayuda a naturalizar la homosexualidad socialmente.

112

De *out* (‘salir’): sacar a gente del armario, revelar que son homosexuales.

113

Los chistes son homófobos si se ríen del homosexual o le asocian una característica que lo denigra. Si el chiste hace bromas sobre un tópico (aquí el gay se sabe el nombre de todos los colores pero el policía no entiende ninguno de esos nombres y por eso no sabe decirle qué cable debe cortar), no es un chiste homófobo sino construido sobre un estereotipo. Podemos quejarnos de que sean estereotipados pero es que así son la mayoría de chistes sobre colectivos: chistes de rubias, chistes de gallegos, etcétera.

114

Los entrecomillo porque ya has visto que ningún profesional serio, de formación científica, puede decir que la homosexualidad es algo que deba (ni pueda) curarse.

115

Vale: es broma, jejeje.

17
Sociolaboralmente integrados (pero no invisibilizados)

Cohesión social (de grupo) y homosexualidad en el lugar de trabajo

Somos, eminentemente, una especie social y las interacciones que desarrollamos con los demás son trascendentales para nuestro equilibrio psicológico. Una persona aislada es una candidata a tener problemas mentales (inminentes), mientras que las personas que tienen una red social funcional viven mejor.

Si las personas que te rodean tienen importancia en tu equilibrio psicoemocional y tú pasas, como mínimo, ocho horas en ese ambiente que es tu trabajo, podemos concluir que tu relación con tus compañeros/as laborales tiene también importancia en tu equilibrio psicoemocional.

Comenzaré este capítulo empleando unos conceptos que pertenecen a la sociología y, antes de hacerlo, precisaré que lo haré en una escala muy reducida. Vamos a hablar de tu entorno laboral así que, de lo que realmente vamos a hablar es de una microsociedad. Se trata de un conjunto pequeño de personas que, desde luego, no puede compararse en tamaño ni complejidad a conjuntos más amplios como son las naciones. Por tanto, cada vez que emplee un término proveniente de la sociología para explicar procesos que se producen dentro de tu oficina (o tu hospital, o tu bufete, o tu colegio, o tu fábrica, o donde sea que trabajes), debes pensar en ellos en un sentido muy elemental.

El primero de esos conceptos es el de cohesión social. Una definición clásica destaca dos aspectos: llamamos cohesión al grado de consenso entre los integrantes de un grupo y al sentimiento de pertenencia al mismo que experimentamos. En ambos casos, hablamos de aquello que facilita la identificación con el grupo: siento que pertenezco a algo con lo que estoy de acuerdo. Aquí llegamos al primer punto importante que desarrollaré en este

capítulo: ¿acaso puede un homosexual sentirse perteneciente a un grupo homófobo?

El segundo de estos conceptos sociológicos es el de clima laboral, que sería el medio ambiente, tanto humano como físico, donde se desarrolla una actividad profesional y, claramente, repercute en la productividad y en el bienestar de cada una de las personas que allí trabajan. El clima laboral se cimenta en las percepciones que cada uno de los trabajadores tiene sobre esa microsociedad que han conformado. Segundo punto importante: ¿qué percepción tendrá un homosexual, como tú, de un entorno laboral si este es un entorno homófobo?

Por último y como ya vimos en el capítulo 11, a veces desarrollamos una tendencia a no relacionarnos con los demás que está causada por el miedo a ser rechazados o criticados. Muchos de nosotros aprendemos en la infancia o adolescencia que la mejor forma de evitar conflictos con los demás es siendo reservados acerca de nuestra vida privada: cuanto menos sepan, mejor para nosotros, porque menos probable será que corran rumores o que se nos agreda. Esta tendencia a ser (muy) reservados, aunque puede haber sido muy útil en momentos tempranos de nuestra vida, ya en la etapa adulta nos impide relacionarnos bien con los demás. La diferencia entre un simple conocido y un amigo (especialmente si es un amigo íntimo) es que con este último compartes confidencias. Mientras no te sientas capaz de compartir aspectos personales de tu vida con aquellas personas con las que convives durante un mínimo de ocho horas diarias, cinco días a la semana (o más), va a ser difícil que te sientas vinculado a ellas.

Así que, si poder hablar de tu vida personal con quienes forman tu red social favorece el desarrollo de vínculos con ellos y resulta que los vínculos saludables entre personas que comparten el espacio de trabajo favorecen un buen clima laboral y la cohesión de grupo, concluimos que poder hablar de tu vida personal con tus compañeros/as de trabajo favorece el buen clima laboral y la cohesión de grupo.

Piénsalo: cuando uno llega al trabajo el lunes por la mañana, lo normal es contar qué ha hecho ese fin de semana: que si estuve en el cine con mi mujer, que si fuimos al campo con los niños, que si fue el cumpleaños de mi marido. Los heterosexuales hablan con absoluta naturalidad de sus vidas privadas. Y esto es fantástico. Y debería ser igualmente fantástico cuando lo hagamos nosotros sin que nadie se sintiera violentado. A nadie le violenta que un señor mencione (diversas veces al día) a su novia o mujer, nadie dice que

está «alardeando de su heterosexualidad» cuando lo hace y se considera natural compartir con los compañeros de trabajo algunos detalles sobre tu vida privada. No caigas nunca en el error de maricón con homofobia interiorizada de ponerte, en plan institutriz austríaca, diciendo: «Al lugar de trabajo se viene a trabajar, no a chismosear de la vida privada», porque solo dejarás ver que llevas muy mal tu propia vida privada. Esta es una parte natural de tu vida y de lo que se trata no es de que los heteros no hablen de ella, sino de que nosotros también hablemos de la nuestra con la misma naturalidad. Así, la próxima vez que un compañero diga que estuvo con su mujer cenando en tal sitio, tú le puedas decir: «Tienes que llevarla al (nombre del restaurante), mi novio me llevó este sábado y me quedé impactado del sitio: cenas en un jardín superromántico y está muy bien de precio. Seguro que a Elena le encanta, de verdad: llévala».

El objetivo de este capítulo es que, por el bien de tu equilibrio emocional, tú puedas estar fuera del armario en tu lugar de trabajo. Soy consciente de que hay sectores particularmente homófobos, donde igual es preferible ser discreto y es bueno que nos situemos. Son muy homófobos sectores como el del deporte, el del transporte, el de la industria discográfica y el de los toros, donde las salidas del armario suelen traer desagradables consecuencias.

- El deporte (y voy a incluir a casi todo el deporte profesional y semiprofesional) es un mundo donde difícilmente podría visibilizarse la homosexualidad. Ya sabes que el insulto favorito en los estadios de fútbol es «árbitro maricón» y sería difícil que un jugador de primera división saliese del armario. Me consta de jugadores de rugby a los que han boicoteado por ser homosexuales. Y no hablamos solo de disciplinas como el boxeo, donde casos como el de Orlando Cruz son una excepción. El mundo del deporte masculino, en general, es un mundo basado en vender unos estereotipos de «virilidad equivalente a fuerza / potencia y a heterosexualidad», aunque no es el único sector donde se venden estos estereotipos.
- El mundo de la tauromaquia es otro donde los valores de «hombre – macho – valiente» están perpetuamente en juego. Y se hacen esos valores equivalentes a la heterosexualidad, se va a la plaza a ver el valor de otro hombre y admirarlo, un valor que ¡de ningún modo! podrían presuponer en un hombre homosexual por más que ha habido toreros homosexuales a lo largo de la historia (siempre fueron

«rumores», eso sí).

- También hubo siempre rumores alrededor de muchas estrellas de la canción y, al final, muchos de ellos salieron del armario pero siempre con polémica. Lamentablemente, gran parte de la industria discográfica no está basada en el talento sino en la follabilidad de los artistas, y eso hace que los jóvenes cantantes gais no puedan salir del armario porque, en ese caso, sus miles de fans adolescentes redirigirán sus hormonas hacia otro cantante que, «aunque solo sea en mis sueños húmedos», pudiera ser un posible polvo. Yo sé que a veces soy rudo diciendo las cosas pero es que esto es así de claro: el éxito de muchos cantantes depende de que llenen conciertos de adolescentes *emocionadas*. Es una pena por el cantante, al que obligan a vivir una doble vida. Es una pena por la música y es una pena por la sexualización de la adolescencia con fines comerciales. Es una pena porque la música se merece más talento y menos hormonas. La industria debería repensárselo.
- Y si hay hormonas, en este caso testosterona, es en el caso del transporte, donde taxistas, camioneros y demás profesionales suelen ser abiertamente homófobos. Sin embargo, son numerosísimos los camioneros que se saben al dedillo cuáles son las áreas de descanso donde hay cancaneo y paran estratégicamente allí donde saben que habrá hombres gais para follárselos (eso sí: el camionero siempre es el macho activazo, esto es parte de la fantasía sexual a la que se juega en estos lugares). Un amigo me contaba que un taxista con el que hacía más de una carrera gratis, siempre le decía: «Ay, sí, sí: chúpamela, que mi mujer no me lo hace». Y no era el único taxista que hacía alguna carrera gratis a clientes gais a cambio de sexo. Ni, en caso de serlo, sería el único taxista gay: varios expacientes míos lo son y me hablan a menudo de lo armarizados que están los homosexuales taxistas. Es importante que entendamos que no me estoy refiriendo a que los taxistas sean homófobos hacia los pasajeros (que no lo son, son respetuosos), sino hacia los propios compañeros: a un taxista homosexual le cuesta salir más del armario con los demás taxistas que a un veterinario gay con los demás veterinarios. Supongo que el hecho de que, al menos en España, el del taxi sea un sector de población de edad media bastante alta hace que aún haya muchos hombres que no lleven bien eso de tener un compañero de trabajo gay.

Sin embargo, otros sectores tradicionalmente machistas, como es el caso de las fuerzas armadas, han hecho un esfuerzo importante para corregir esta situación y se han convertido en espacios donde es relativamente sencillo vivir desarmarizados y seguir contando con el respeto de los demás compañeros y mandos (hablo, de nuevo, de la situación en España). Debemos felicitar a los responsables de Defensa e Interior, así como a nuestras fuerzas armadas y policiales por el cambio tan inmenso. Es más, ello significa que, si se ha hecho en nuestro Ejército y en nuestras policías, es totalmente posible conseguirlo en otros sectores. Y aquí es adonde quería llegar: si se ha logrado en el Ejército, ¿por qué no iba a poder conseguirse en una empresa?

Sí: sal del armario. Las empresas no pueden ser el refugio de los homófobos

Tu razón para no salir del armario en el trabajo es la de tratar de evitar conflictos con los compañeros homófobos. Explicado de otro modo: no sales del armario en el trabajo para que los homófobos sigan imponiendo su homofobia. Bien, muy bien pensado. Así es como vamos a acabar con nuestros problemas: evitándolos *(ironic mode ON)*. No, cariño, no podemos seguir así. Puede que tu madre intentara protegerte cuando te decía «Tú no les hagas caso», pero, desde luego, no te enseñó a enfrentarte a los problemas. Porque evitarlos no los soluciona y vivir toda tu vida soportando algo que no te sientes preparado para solucionar es garantizarte el estrés laboral para todo tu futuro. Quizá tu madre no tuvo este «pequeño» detalle en cuenta y creyó que un unicornio mágico vendría una noche de luna nueva a solucionar tus problemas sin que tuvieras que hacer nada por tu parte. Lo siento por ti, pero la noticia es que lo que no se afronta no se arregla. Los niños, en el momento en que empiezan a convertirse en adultos, deben ser educados en aprender a afrontar y resolver constructivamente sus problemas, no en evitarlos. Queremos adultos responsables, ¿verdad? Pues eso. Así que vamos a afrontar tu problema de armarización laboral y vamos a comenzar sabiendo qué deberías tener en cuenta antes de salir del armario.

A. Legislación sobre derechos LGTB

En el caso concreto de la homofobia, lo primero que debemos saber es que la ley castiga a los homófobos, y si la ley castiga a los homófobos, es porque los homófobos están haciendo algo malo, ¿queda claro quién es el malo de la película? ¿Te imaginas no denunciar a un abusador porque «no quieres crear mal ambiente de trabajo»? El que comete abusos es un delincuente y debe ser enjuiciado por sus delitos. El mal ambiente de trabajo, en todo caso, lo provoca una persona que comete abusos. La ley te protege a ti, y las empresas y otros lugares de trabajo no pueden ser refugio de homófobos que se permitan discriminar a las personas homosexuales. La Declaración Universal de los Derechos Humanos dice: «Toda persona tiene los derechos y libertades proclamados en esta Declaración, sin distinción alguna de raza, color, sexo, idioma, religión, opinión política o de cualquier otra índole, origen nacional o social, posición económica, nacimiento o cualquier otra

condición»; y el Comité de Derechos Humanos de Naciones Unidas dictaminó, en 1994, que la prohibición y consecuente penalización de la homosexualidad vulneraban los derechos a la privacidad y no discriminación. En Europa las personas homosexuales estamos protegidas por la ley después de años de duro trabajo y lucha por parte de los colectivos de activismo LGTB, y muchas empresas tienen directrices de funcionamiento *gayfriendly* que animan a sus trabajadores homosexuales a que estén fuera del armario en sus puestos de trabajo. Algo parecido sucede con algunas multinacionales estadounidenses. En América Latina la situación varía mucho dependiendo del país, teniendo legislaciones avanzadísimas, como es el caso de Argentina, o muy retrógradas, como es el caso de Jamaica, Trinidad y Tobago o Guyana. En general, la situación es moderadamente buena en nuestros países con la tendencia a que siga mejorando en años venideros. Así, partiendo de que en tu país la situación legal te protege, lo más idóneo para tu autoestima (y equilibrio emocional, y cohesión social, y rendimiento… ¿sigo?) es que salgas del armario.

B. Normas corporativas: ni la bandera arcoíris ni la del Real Madrid, ¡esto es una empresa!

Ojo, vayamos con cuidado: estamos hablando de un lugar que tiene una serie de normas muy específicas en lo referente a simbolismos e ideologías particulares. De la misma forma que, en las fotografías corporativas, nadie puede aparecer con la bandera del Real Madrid (o del Boca o del Millonarios) de fondo, tampoco es pertinente que tú aparezcas con la bandera del arcoíris y no se trata de homofobia (ni de madridfobia, ni bocafobia, ni millonariofobia), sino de normas de funcionamiento interno. Que tú estés fuera del armario te equipara en derechos y deberes con el resto de compañeros, pero también te iguala, naturalmente, en restricciones. Los lugares de trabajo y los espacios corporativos deberían ser neutros. Salir del armario no implica que se te hagan concesiones sino que no se te impongan restricciones adicionales. Es decir: si nadie puede decorar su despacho con elementos que no sean corporativos, eso significa que no se puede poner ni banderas ni nada. Pero si es posible que, por ejemplo, un compañero tenga una foto de su boda sobre su mesa o un cubilete para lápices con el escudo de su equipo de fútbol, entonces sí que está justificado, y nadie puede impedírtelo, que tú tengas una foto con tu marido sobre tu mesa o un cubilete con la bandera de seis colores dibujada. Es importante que hagamos un esfuerzo para tenerlo claro y no ver homofobia donde no la hay

porque, de no ser así, nos pasaremos toda la vida luchando contra una discriminación que solo está en nuestra imaginación.

Uno de mis exnovios tenía una empresa de desarrollo de aplicaciones informáticas y estuvo haciendo entrevistas para cubrir un puesto de programador. Una noche, hablando por teléfono de cómo nos había ido el día, me comentó que había tenido una anécdota «de esas que te vienen bien para tus artículos», y me contó que, al acabar las entrevistas, siempre preguntaba a los candidatos si tenían alguna cosa que añadir…

—… que no haya salido durante la entrevista pero que tú consideres que es importante.

—Sí, que soy gay.

—Ah… ¿y?

—Nada, eso: que lo sepáis.

Mi ex pensó: «Me importa un carajo que seas tan maricón como yo» y me estuvo razonando su pensamiento:

—Si me hubiera dicho: «Soy gay y eso me ha hecho enfrentarme a situaciones muy complicadas en la vida de las que he salido bien. Y me ha hecho ser más solidario y más abierto de mente», yo lo habría valorado positivamente porque el hecho de que él fuera gay le aportaba unas características que podían ser buenas, no tanto para el puesto pero sí para el clima social de la empresa. Pero no, el tío no encontraba ninguna ventaja en ser gay. Y está bien, porque para él a lo mejor ser gay no le hace distinto a nadie: pero, en ese caso, que seas gay no es relevante en una entrevista de trabajo. Y si dices cosas irrelevantes en una entrevista de trabajo es porque no sabes dónde toca y dónde no toca hablar de estas cosas, lo cual significa que andas perdido y eso te quita puntos.

—Bueno —quise contextualizar—, a lo mejor el chico lo ha pasado mal en otras empresas y quería estar seguro de que no le iba a suceder en esta.

—Si tiene un problema de anticipación, que vaya a verte para quitarse la homofobia interiorizada, ¿no?

—Eh… sí, sí. Supongo.

—Pues eso, que tú vienes a una empresa a trabajar, no a presuponer que no se van a respetar tus derechos. Los problemas hay que traerlos resueltos porque, de lo contrario, vas a tener problemas con los demás.

—Ya, cielo…, si tienes razón. Efectivamente, es para uno de mis artículos. —Y ahí dejamos el tema.

C. Queridos compañeros heteros, que yo sea gay solo significa que…

Que seas gay no significa que te gusten todos los hombres: significa que te atraen algunos hombres, y que solo unos pocos despiertan tu verdadero interés. Que seas gay no significa que vayas a estar mirando sus paquetes ni sus culos con intenciones sexuales, ni que los vayas a desnudar con la mirada. Que seas gay no significa que te quieras follar a todos tus compañeros apenas te los cruces en el baño o en el vestuario. Que seas gay no significa que vayas a rozarte contra ellos con intención sexual. Si alguien de tu empresa te dice que tiene miedo de que hagas con él alguna de esas cosas, tranquilízale diciéndole: «No te preocupes, yo no trato a los demás hombres del mismo modo que algunos hombres tratáis a las mujeres». Porque, si te fijas, eso es lo que temen: que seas con ellos tan sexualmente agresivo como ellos lo son con las mujeres. Igual hasta les puedes hacer reflexionar sobre el error de concebir a los demás seres humanos como puros objetos sexuales y hacerles ver que, si ellos no tuvieran la mirada sucia, no verían intenciones deshonestas donde nunca las ha habido. Para bajarle los humos, también puedes terminar con una broma: «Ni que fueras tan guapo como para interesarme a mí, ¡ja!».

Outing *sin* burning-out *(aprendiendo a ser naturales)*

Si todos los mandamientos cristianos se resumen en uno, todos los consejos maricas para salir del armario se resumen en uno: «Sal del armario con una letra 'o'» (recuerda la anécdota que te expliqué sobre ello en el capítulo 5: «Bailo muy bien merengue porque mi ex era cubano y me enseñó»).

No es necesario un protocolo ni una charla previa ni nada por el estilo, puede ser mucho más fácil. Recuerda también que el trabajo es un espacio de tipo social, no es un entorno íntimo, y que, por tanto, puedes obviar muchas de las consideraciones que tendrías con familiares y amigos muy próximos, como ya razonamos en ese capítulo. La fórmula para salir del armario en el trabajo, la única, porque nos pone incluso a salvo de los todófobos (ver capítulo 8), que solo buscan amedrentarnos con su homofobia, es ser naturales. Ser muy naturales.

Aunque, claro, eso de «sé natural» queda muy bonito, pero ¿cómo coño se hace después de todo el miedo que he pasado cada vez que se hablaba de mi homosexualidad? Buena pregunta, chato, muy buena pregunta.

Lo primero que te ayudará a ser natural es practicar (*Übung macht den meister*, que dicen en Alemania): practica saliendo del armario con naturalidad en diferentes espacios y lugares. Ya no te digo que lo hagas en tu círculo personal porque, si vas a estar fuera del armario en tu trabajo, entiendo que ya lo has comentado con amigos y familiares. Me refiero a practicar con desconocidos, atreverte a pronunciar frases que denoten que eres gay. Por ejemplo, si te compras una camisa y el vendedor o vendedora te dice que te sienta muy bien, contéstale algo así como: «Sí, me gusta cómo me queda. Espero que a mi novio también le guste, pero con que me guste a mí ya es suficiente, ¿verdad?», y permítete observar su reacción. En la mayoría de los casos no será una reacción extraordinaria sino completamente neutra, y tú podrás ir dándote cuenta de que se puede hablar de tu homosexualidad con naturalidad. Ensaya, haz cosas como ir a tiendas a comprar objetos «para tu marido». Tengo una anécdota que siempre cuento. Uno de mis pacientes estaba en esta situación y se proponía ejercicios para ir practicando y que, a fuerza de acumular experiencia, le fuese más sencillo salir del armario en su entorno laboral. Un día cogió su coche y condujo hasta un pueblecito a 129 kilómetros de Barcelona, con el objetivo de comprar un chorizo «para su marido». Se fue

lejísimos para asegurarse que, de ninguna de las maneras, la persona que lo atendiese lo podría reconocer ni se lo encontraría en su trabajo (tenía un trabajo muy público, aún estaba en proceso de desarmarización y quería hacerlo poco a poco). Llegó al sitio, entró en una tienda, estuvo comprando un par de cosas sin importancia y, llegado el momento dijo: «Y deme un chorizo de aquellos, que son de los que le gustan a mi marido», a lo que la tendera, sin inmutarse ni una mierda porque el señor aquel fuese gay y aprovechando la oportunidad de negocio, le contestó: «Ah, pues si tanto le gustan a su marido, llévese dos». Volvió cargado de chorizos «para su marido» (que, por cierto, no existía), pero, sobre todo, seguro de que se podía hablar de su homosexualidad con naturalidad en cualquier contexto. La gente, por fortuna, tiene mejores cosas de las que preocuparse. Incluso en los pueblos están cambiando las cosas: cada vez se están celebrando más Orgullos rurales con celebraciones LGTB en pueblos o ciudades pequeñas donde se visibiliza que también en ellos hay gais y lesbianas y que no quieren verse obligados/as a abandonar sus pueblos para poder vivir su afectividad.

Porque, no lo olvides, el mundo ha cambiado. Y no me refiero ahora a que sea un lugar menos homófobo (que también). Me refiero a que tú ya eres un adulto que vive entre adultos, y no un niño que se relaciona con niños. Los niños son crueles y no saben guardar la compostura. Los adultos suelen saber mantener las formas. Un paciente, residente en Londres, me decía en una ocasión: «Tengo miedo de que un taxista me grite y me expulse del taxi si se da cuenta de que soy homosexual. Aquí los taxistas son paquistaníes y su cultura es homofóbica». Y estuve razonando con él que: (a) estaba siendo prejuicioso con todos los paquistaníes, ser de Pakistán no equivale a ser homófobo, así que él debería evaluar a cada persona en concreto, y (b) que, aunque ese taxista concreto sí fuese homófobo, seguramente sabría mantener las formas, realizar el trayecto hasta el final, cobrarle y marcharse. Luego bromeamos: «Igual está zumbado y desinfecta el asiento cuando te hayas ido por si acaso le dejas resto de mariconismo, pero probablemente mantenga la compostura en su taxi mientras tú estés dentro». Nosotros, recuérdalo, tenemos muy interiorizados los esquemas de agresión y estamos siempre a la expectativa de ser agredidos hasta el punto que esa expectativa puede jugarnos muy malas pasadas.

Recuerdo un caso especialmente particular. Me escribió un chico de Barcelona, Joan, que decía estar sufriendo una depresión a causa del *mobbing* homófobo al que lo estaban sometiendo en su empresa.

Me decía en su email cosas como: «En el momento en que se lo conté a mis compañeros de empresa [que era gay], no hubo ningún problema, pero a lo largo del tiempo la cosa fue empeorando y prácticamente dejaron de hablarme con respeto y las conversaciones ya eran de que "si necesito chuparla", de que "si necesito que me empotren contra la máquina de café", de que si "necesitaba que me la metiesen"…». También me escribían cosas como: «A este correo la respuesta que recibí de mi compañero XX y que tengo guardada en conversaciones que tuvimos por WhatsApp fue: "Qué bien comes pollas". Este comentario venía a colación de un correo dirigido a la jefa de Personal, donde le hacía manifiestamente la pelota. O, por otro lado, que: «Ahora rehúsan tomar café conmigo acusándome de haber roto la "confianza" que tenía con ellos. Lo que más me preocupa es que, a pesar de que la situación oficialmente esté resuelta, los tres ya no se despiden de mí, no bajan al café conmigo, no me invitan al café y el único momento que nos vemos es a la hora de la comida. Creo que se debe a que sería demasiado flagrante si no bajasen a comer también». Terminaba su email reconociendo: «Me cuesta mucho lidiar con estos temas», tras haberme explicado que había asumido su homosexualidad apenas unos meses antes.

Yo le escribí, como respuesta: «He leído varias veces tu correo antes de contestarte pero, cuantas más veces lo leo, más creo que aquí hay mucho más de lo que tú mismo ves. Hay una pista al final de tu escrito (los psicólogos tenemos un trabajo que, a veces, se aproxima al de un detective, al buscar información entre líneas), esa pista es cuando dices: "Me cuesta mucho lidiar con estos temas". Hay otra parte que creo que tiene que ver con el idioma [su lengua materna no era el español] y el uso de determinadas expresiones, como "¡Qué bien chupas pollas!", que viene a significar '¡Qué bien haces la pelota!' y que no es homófoba *per se,* ya que también se les dice a las mujeres. En todo caso, es una expresión machista. No la justifico, pero sí que puntualizo, porque en cualquier intervención es importante saber con exactitud qué está sucediendo. Otra pista es cuando dices que eso también se debe al hecho de que asumiste tu homosexualidad solo hace unos meses, porque quizá no estabas preparado aún para soportar determinados comentarios o que, en un momento de enfado, alguien te diga algo como: "Tú lo que necesitas es que te echen un buen polvo", que, más que homófobo, viene a decir: "Tú eres un amargado que lo que necesita es relajarse". Hay dos cosas que me llaman la atención. Una, que te digan que has roto su confianza (¿has pensado que quizá quisieron

decirte algo privadamente para que tuvieras cuidado con lo que hacías sin darte cuenta?), y la segunda, que todos esos comentarios supuestamente homófobos te los hagan tan abiertamente. A no ser que el acosador sea el dueño de la empresa, los homófobos suelen intentar no dejar "rastros", para evitar una demanda por homofobia. Si te lo envían a través de un medio que puede usarse en su contra es porque, probablemente, ni siquiera lo hayan planteado como un insulto homófobo sino —en todo caso— como una recriminación; digamos que el malvado planifica mejor. Barajo la hipótesis de que, dado el mal ambiente laboral que se respira entre vosotros, ellos te vean como un amargado ("mal follado" que necesita un buen polvo). Yo te invitaría a hacer dos cosas: empieza a relajarte y a dejar de verlo todo como un ataque homófobo. Que hayas salido del armario y hayas asumido tu homosexualidad no significa que te hayas liberado de tu homofobia interiorizada. De hecho, este guion de agresión es uno de los elementos distintivos de la homofobia interiorizada. La segunda cosa que te invitaría a hacer sería sentarte con esos compañeros de trabajo y preguntarles qué querían decirte exactamente con comentarios de ese tipo (a muchos de mis pacientes, sus amigos heteros les gastan bromas así, «cosas de tíos», y no se las dicen con mala intención). Quizá, solo quizá, no estaban siendo homófobos, sino expresando su enfado. Eso sí, el modo de expresar el enfado que han empleado no es el más adecuado. Pero a mí lo que me importa, como psicólogo, es que puedas discernir si vives en un mal ambiente laboral debido a tu homosexualidad o debido a que no habéis encajado entre vosotros por culpa de vuestros caracteres. En ambos casos hay mal ambiente laboral, pero las consecuencias emocionales y el medio de abordarlo serán diferentes. Quizá podrías comentar el contenido de estos correos con la jefa de Personal. A ver qué opina ella, como persona imparcial. Una vez lo hagas, podíamos seguir comentando y viendo cómo solucionar la situación, ¿hace? Un besote!!!».

Pues sí, lo hizo, y el resultado fue que los convocó a una reunión, donde comprobó que lo que sucedía era que el clima laboral entre ellos se había enrarecido debido a las suspicacias de Joan, que lo de «comer pollas» iba por «pelota» y que, en realidad, no le estaban llamando «maricona viciosa» sino «mal follado» (o antipático), y que se sentían defraudados de que él hubiese reaccionado con tanta agresividad a comentarios muy neutros (imbéciles, pero homofóbicamente neutros). El chico me escribió diciéndome: «Fuiste el único psicólogo que ha dado con mi problema. Yo sabía que tenía un problema grande, ya he ido a

varias consultas porque pasaba por momentos muy grandes de estrés, e incluso fuertes dolores de cabeza. Probé medicina y pastillas y psicoterapia, pero en la hora X, todo esto no funcionaba. Sin embargo, al haber apuntado algo de si aceptaba o no mi homosexualidad, me hiciste pensar y justo me hiciste llegar a mi problema». Yo le agradecí el cariño y le comenté que era normal estar en esa especie de epifanía en la que se encontraba pero que ni yo era tan magnífico ni los problemas tan sencillos, que ya vendría el momento de desenredar por completo todo el lío que llevaba años acumulando en su cabeza, pero que disfrutase de estos momentos de autoaceptación y felicidad.

Para mí, era importantísimo que Joan supiera qué ocurría por una razón fundamental: si se trataba de un verdadero caso de homofobia debía denunciarlo, pero si se trataba de un caso de esquema de agresión («estar a la defensiva») debido a la homofobia interiorizada, debía liberarse de sus distorsiones porque, de lo contrario, empresa a la que fuese, empresa en la que le volverían a visitar sus fantasmas y volvería a sentirse agredido, viendo agresiones donde no las había. Los psicólogos tenemos esta responsabilidad con quienes acuden a nosotros en busca de ayuda: a veces les tenemos que confrontar con sus propias pajas mentales.

Supera tus «mochilas», sé visible, sé feliz. ¡¡¡Por ese orden!!!

Repite conmigo: Na-tu-ra-li-dad

Porque ser naturales es vivir nuestra homosexualidad de la misma manera que hubiésemos vivido nuestra heterosexualidad si hubiésemos nacido heterosexuales. Esta es la regla básica de nuestra forma de desenvolvernos en el mundo. Respondiendo a la pregunta: «¿Harías esto si fueses heterosexual?». Así que, ¿qué contestarías si te pregunto…?

a) Si fueses heterosexual, ¿ocultarías que tienes novia / esposa?

b) Si fueses heterosexual, ¿ante qué personas dirías cosas como: «Cuando le como el coño a mi mujer, le pongo el flujo a punto de nieve»?

c) Si fueses heterosexual, ¿evitarías tomar a tu novia / esposa de la mano para ir a pasear por el centro de la ciudad?

d) Si fueses heterosexual, ¿te presentarías diciendo: «Hola, soy Óscar y soy heterosexual»?

e) Si fueses heterosexual, ¿dirías que te «enamoras de personas»?

f) Si fueses heterosexual, ¿renegarías de tu afectividad y considerarías que tienes menos derechos que otros solo por amar?

La mayoría de nosotros contestamos: «No», «Ante amigos muy (pero ¡muy!) íntimos», «No», «No», «No» y «No». Un heterosexual no ocultaría que tiene novia, ni hablaría con eufemismos como «persona», ni se abstendría de mostrarle su afecto en público a su novia / esposa dentro de los márgenes que se consideran «aceptables en la vía pública». Mucho menos aún aceptaría que, por amar, tuviese menos derechos. Un gay, tampoco.

Naturalidad es considerarse a uno mismo tan igual a los demás que uno no se sienta obligado a expresarse en una forma diferente de los otros. Naturalidad supone que uno se deja llevar y hace lo que le nace del corazón. Si lo que te nace es besar en público a tu novio de la misma forma en que besarías a tu novia, ese beso es un beso natural. Si lo que te nace es poner una foto de tu boda con, llamémosle Jorge, en la mesa de tu despacho, de la misma forma que hubieses puesto una foto de, llamémosle Susana, eso es naturalidad. Naturalidad es que hagas lo que hacen los demás sin distinción de orientación sexoafectiva. Si los heterosexuales del trabajo hablan de sus esposas, ¿por qué no ibas a poder hablar de tu marido / novio?

Seguro que en tu niñez y adolescencia pasaste horas sentado en algún rincón. Yo tenía uno, en mi pueblo, en un lugar llamado la Salina San Vicente, justo al pie del puente metálico sobre el que el

tren entra y sale de La Isla salvando el cauce del caño Zurraque. Allí me sentaba yo, mirando el cielo del sureste y me dedicaba a soñar con lo que imaginaba que sería mi vida. ¡Cuántas cosas me imaginaba, allí sentado, que serían imposibles de convertirse en realidad! ¿Y tú? ¿Dónde te sentabas a imaginar? ¿En tu habitación? ¿En el patio del colegio? Allí pasabas los recreos, sentado en las gradas del campo de fútbol, mirándolo a él, el más guapo de tu clase. Sin saber muy bien por qué lo mirabas. Absorto en el sudor que le recorría la cara, en su resistencia física, en la forma de sus piernas: grandes, amplias, duras. Cubiertas por un esbozo de vello corporal. Vello como el que ya tenía en algunas zonas de su cara, dando sombra a alguno de sus rasgos. Pero una sombra que te atraía, sin que supieras muy bien por qué. Allí te quedabas cada mañana mientras te comías el bocadillo. No sabías por qué lo mirabas tanto ni por qué tenías miedo de que él se diera cuenta de que lo mirabas. Barruntabas que se debía a que él te parecía un gran jugador, que lo hacía todo bien en el deporte y que, como tú no jugabas tan bien, eso que estabas sintiendo debía tratarse de admiración. Pero, y lo recuerdas perfectamente, a veces te asaltaba un pensamiento, una imaginación: te ensoñabas con que él se acercaba hasta donde tú estabas y te sonreía. Una vez imaginaste que se te acercaba y que, mirándote fijamente como aquel actor de la película de anoche, te besaba. ¡Y te asaltaba el pánico sacándote de tu ensoñación! ¡No! ¡Esto no puede ser! ¡No puedo desear esto! ¡Yo no soy homosexual! Cambiabas de pensamientos y te ibas, con tu miedo, a otra parte. Pero, a los pocos días, volvías a mirarlo. Y a no atreverte a imaginar que lo deseabas. Vivir con naturalidad tu homosexualidad tiene que ver con poder hacer eso que siempre soñaste, eso que veías «normal» en los heterosexuales pero que tú sabías que estaba vedado para ti porque, simplemente, eras homosexual. Naturalidad es dejar salir todos aquellos abrazos, miradas, palabras y besos que nacen de tu corazón.

Naturalizar = comunicar

Si la naturalidad implica visibilidad, y la visibilización de nuestra homosexualidad implica comunicarla a los demás, la naturalidad (en última instancia) significa comunicar, y lo significa tanto si se hace de manera explícita («Hola, soy gay») como si se hace de manera implícita («Ayer estuve comprando el regalo de cumpleaños de mi novio»). La visibilidad se lleva a cabo en cualquiera de los tres espacios personales: el íntimo, el privado y el público, de forma que estos se convierten en tres ámbitos informativos (y de actuación comunicativa).

En este sentido, Soria (1989), en un monográfico sobre el derecho a la información y a la intimidad, nos aclara los siguientes puntos:

1. Existen tres ámbitos comunicativos: íntimo, privado y público.

2. Las diferencias entre estos ámbitos son de orden cultural (algunas culturas consideran informaciones íntimas las que, en otras culturas se consideran públicas).

3. Lo íntimo solo es informable «si se dan dos condiciones. La primera condición requiere que la intimidad haya sido exteriorizada libremente, voluntariamente, por la persona que es su sujeto; y la segunda condición es que esa exteriorización voluntaria de la intimidad tenga relevancia comunitaria».

4. Lo privado no es, en principio, objeto de información y comunicación pública.

5. Lo público es el ámbito propio de la información y la comunicación social.

¿Que tú seas homosexual es un dato íntimo, privado o público? Esta es una de esas preguntas que generan mucha controversia cuando las realizas y, en demasiados casos, respuestas encendidas. La respuesta es muy sencilla: público. Y te explico por qué.

1.ª razón: la homosexualidad solo se ocultaba por miedo a las agresiones.

La homosexualidad es una de las múltiples opciones que existen dentro de la orientación sexoafectiva humana. La orientación sexoafectiva se refiere al género de las personas de las que uno se enamora. De las tres orientaciones sexoafectivas básicas (homo, bi o heterosexualidad), las dos primeras han estado perseguidas históricamente, con una persecución más intensa para la primera, mientras que la heterosexualidad no ha recibido ningún tipo de rechazo. Este hecho es el que explica que sean las personas homo y

bisexuales quienes más acérrimamente defiendan que su orientación sexoafectiva es un dato íntimo, mientras que los heterosexuales de todo el mundo consideran que su heterosexualidad es un dato público. Si siempre hubiésemos vivido en ese espacio libre de discriminación en el que debemos convertir nuestra sociedad, todos viviríamos nuestras diferentes orientaciones sexoafectivas como algo natural y perfectamente público. Esta es la conclusión: la orientación sexoafectiva es algo público y no debería tener ningún tipo de relevancia ni trascendencia. Si alguien la mantiene oculta se debe a que, desgraciadamente, puede sufrir agresiones debido a que vive en un entorno extremadamente homófobo (o porque sufre de homofobia interiorizada).

2.ª razón: porque desempeña una función relacional.

La orientación sexoafectiva es pública porque nos señala como posibles candidatos a entablar relaciones sexoafectivas con determinadas personas y, además, proporciona información socialmente relevante. Cuando un hombre se señala como soltero heterosexual públicamente está comunicando: «Estoy disponible para que se me acerquen chicas que quieran tener sexo conmigo o conocerme de cara a una posible relación afectiva y puede que formar una familia». En lo tocante a la información socialmente relevante, cuando un hombre se señala como soltero homosexual públicamente está diciendo: «Estoy disponible para que se me acerquen chicos que quieran tener sexo conmigo o conocerme de cara a una posible relación afectiva y puede que formar una familia». Cuando un hombre se señala como casado heterosexual públicamente está diciendo: «La mujer que me acompaña forma conmigo una unidad llamada matrimonio y le corresponde el derecho a ser tratada como parte indisociable de mí en eventos sociales y familiares». Paralelamente, debería ser asumido que cuando un hombre se señala como casado homosexual públicamente está diciendo: «El hombre que me acompaña forma conmigo una unidad llamada matrimonio y le corresponde el derecho a ser tratado como parte indisociable de mí en eventos sociales y familiares». En realidad, es así de sencillo y no necesita más explicación, simplemente se necesita que actuemos en consecuencia.

3.º (un consejo): aprender a distinguir lo privado de lo público.

Privado es que se hable de relaciones sentimentales o sexuales concretas. De la misma forma que a un heterosexual no le importa que se sepa que lo es, pero no le gusta que se ande comentando si se acostó con la sobrina del vecino del tercero, o si está de novio con

la hija de la pescadera, también nuestras relaciones afectivas y sexuales concretas son algo privado y que solo nos concierne a los implicados o, en todo caso, a personas que forman parte de nuestro círculo privado. Para ningún heterosexual se considera adecuado ir dando detalles explícitos de sus relaciones sexuales públicamente («Le comí el coño y le hice un helicóptero y…»), del mismo modo que hacer algo similar tampoco es pertinente para ningún homosexual. Sí, es cierto que hay heterosexuales que hacen este tipo de declaraciones y se les llama ordinarios, chabacanos, soeces, y alguna que otra cosa similar.

Este tipo de informaciones solo se pueden justificar desde el punto de vista de la comunicación si, como señala Soria, se dan las condiciones de que la intimidad haya sido exteriorizada libremente y que esa exteriorización voluntaria de la intimidad tenga relevancia comunitaria. O dicho con un ejemplo, si a una estrella del porno, en el transcurso de una entrevista, le preguntan por alguna técnica para poder felar penes de gran tamaño y ella (o él) explica la técnica para separar las mandíbulas, aunque sea un tema poco habitual, es pertinente puesto que aporta información sobre técnicas aplicables en un oficio concreto y satisface la curiosidad informativa de la comunidad de espectadores de cine porno, así como la de otras personas que quisieran aprender esa técnica para emplearla en su vida privada. Pero que, en mitad de una entrevista, a una escritora le pregunten si ella conoce las técnicas para chupar penes de calibre grande no tiene la menor pertinencia. Siguiendo el paralelismo con los heterosexuales, si a mí, como experto, me preguntan sobre cómo entrenar el esfínter del ano para que la penetración anal sea gozosa, sí resulta ser una pregunta pertinente puesto que informa a una comunidad de personas interesadas en la sexualidad gay. Si en un programa de radio nocturno dedicado a las felaciones, donde participamos sexólogas, profesionales del sexo y yo (como experto en sexualidad gay), y dentro de un contexto de cordialidad y confianza, me preguntan si me erotiza hacer felaciones, la pregunta está perfectamente contextualizada (es pertinente), y además se convierte en relevante ya que naturalizamos la felación (que es el objetivo del programa). Bien distinto sería que, en mitad de una entrevista de promoción de este libro me pregunten por la cantidad de pollas que he chupado a lo largo de mi vida. En ese caso, la pregunta no sería pertinente al contexto en que transcurre ni aporta información a la audiencia que ha venido a saber más de un libro, no de los récords sexuales de su autor.[116] Resumiendo todo lo anterior, creo que se entiende que:

1. La orientación sexoafectiva es algo público y, mientras no te suponga un riesgo para tu integridad física o moral, que se sepa que eres gay es tan natural como que se sepa que otro es heterosexual.

2. Lo privado son las prácticas sexuales concretas, así como la identidad de las personas concretas con las que mantienes una relación sexual. En todo caso, explicitarlo ante los amigos siempre se quedaría en el ámbito privado. Es privado hablar de personas concretas porque no proporciona ningún tipo de información relevante para la comunidad.

3. Igualmente será privado que tengas una relación sentimental con alguien concreto, mientras no decidáis oficializarlo comunicando a familiares y amigos que sois pareja. Esto es exactamente igual que lo que sucede con las parejas heterosexuales cuando anuncian: «A partir de ahora, podéis conocerme como el novio / esposo de…», ya que ese nuevo estatus aporta información relevante para la comunidad. Por ejemplo: si celebras un cumpleaños e invitas a toda la familia, a partir del momento en que te comunican que Juan es el novio formal de tu sobrina, ya lo debes considerar familia también a él y debes incluirlo en la invitación.

Todo, como ves, se resume en lo mismo: igualdad con los heterosexuales.

Ciudadanos de la misma categoría

Y, precisamente, al hablar de igualdad es básico que cualquier homosexual conozca los derechos que lo asisten y que están reconocidos en la Carta de los Derechos Humanos, en los Principios de Yogyakarta y en la Declaración de los Derechos Sexuales.

> Carta Universal de los Derechos Humanos (artículos relevantes):
>
> Artículo 1: Todos los seres humanos nacen libres e iguales en dignidad y derechos y, dotados como están de razón y conciencia, deben comportarse fraternalmente los unos con los otros.
>
> Artículo 2: Toda persona tiene todos los derechos y libertades proclamados en esta Declaración, sin distinción alguna de raza, color, sexo, idioma, religión, opinión política o de cualquier otra índole, origen nacional o social, posición económica, nacimiento o cualquier otra condición.
>
> Artículo 3: Todo individuo tiene derecho a la vida, a la libertad y a la seguridad de su persona.
>
> Artículo 5: Nadie será sometido a torturas ni a penas o tratos crueles, inhumanos o degradantes.
>
> Artículo 7: Todos son iguales ante la ley y tienen, sin distinción, derecho a igual protección de la ley. Todos tienen derecho a igual protección contra toda discriminación que infrinja esta Declaración y contra toda provocación a tal discriminación.
>
> Artículo 12: Nadie será objeto de injerencias arbitrarias en su vida privada, su familia, su domicilio o su correspondencia, ni de ataques a su honra o a su reputación. Toda persona tiene derecho a la protección de la ley contra tales injerencias o ataques.
>
> Artículo 16: Los hombres y las mujeres, a partir de la edad núbil, tienen derecho, sin restricción alguna por motivos de raza, nacionalidad o religión, a casarse y fundar una familia, y disfrutarán de iguales derechos en cuanto al matrimonio, durante el matrimonio y en caso de disolución del matrimonio.
>
> Artículo 19: Todo individuo tiene derecho a la libertad de opinión y de expresión; este derecho incluye el de no ser molestado a causa de sus opiniones, el de investigar y recibir informaciones y opiniones, y el de difundirlas, sin limitación de fronteras, por cualquier medio de expresión.
>
> Artículo 21: Toda persona tiene el derecho de acceso, en condiciones de igualdad, a las funciones públicas de su país.
>
> Artículo 28: Toda persona tiene derecho a que se establezca un orden social e internacional en el que los derechos y libertades proclamados en esta Declaración se hagan plenamente efectivos.

Los derechos humanos son claros señalando que un homosexual es igual en derechos a un heterosexual, ya que la igualdad no se ve afectada por ninguna condición del ser humano. Tenemos derecho a la seguridad de nuestras personas, no se nos puede tratar de modo degradante y debemos ser protegidos frente a la discriminación. Los derechos humanos dejan claro que no podemos ser objeto de

injerencia en nuestras vidas privadas, que tenemos derecho a fundar una familia y que tenemos derecho a expresarnos (incluyendo nuestro afecto). Tenemos derecho a que nuestra homosexualidad no nos impida desarrollar una carrera pública en nuestros países y a que nuestros países obliguen a que se respeten nuestros derechos como humanos homosexuales.

Desde el respeto a la diversidad, es muy importante que aprendas a distinguir entre igualdad y homogeneidad. Somos diversos, los humanos somos muy distintos unos de otros y todos merecemos ser tratados por igual. Sin embargo, obligarnos a amar igual, pensar igual, votar igual, no respeta la diversidad porque suprime la individualidad a la que todos tenemos derecho. La igualdad supone visibilizar la diversidad, no reprimirla ni diluirla.

Por si no fuese suficiente, los derechos humanos se completan con los específicamente referidos a la diversidad sexual y recogidos en los Principios de Yogyakarta, en cuyo preámbulo se habla de las violaciones de derechos humanos, marginación, estigmatización y prejuicios contra la orientación sexoafectiva y la identidad de género, estableciendo un marco de trabajo legal para abordarlos. Los Principios de Yogyakarta son:

1. El derecho al disfrute universal de los Derechos Humanos.
2. Los derechos a la igualdad y a la no discriminación.
3. El derecho al reconocimiento de la personalidad jurídica.
4. El derecho a la vida.
5. El derecho a la seguridad personal.
6. El derecho a la privacidad.
7. El derecho de toda persona a no ser detenida arbitrariamente.
8. El derecho a un juicio justo.
9. El derecho de toda persona privada de su libertad a ser tratada humanamente.
10. El derecho de toda persona a no ser sometida a torturas, ni a penas o tratos crueles, inhumanos y degradantes.
11. El derecho a la protección contra todas las formas de explotación, venta y trata de personas.
12. El derecho al trabajo.
13. El derecho a la seguridad y a otras medidas de protección social.
14. El derecho a un nivel de vida adecuado.
15. El derecho a una vivienda adecuada.
16. El derecho a la educación.
17. El derecho al disfrute del más alto nivel posible de salud.
18. Protección contra abusos médicos.
19. El derecho a la libertad de opinión y de expresión.
20. El derecho a la libertad de reunión y de asociación pacíficas.
21. El derecho a la libertad de pensamiento, de conciencia y de religión.

22. El derecho a la libertad de movimiento.
23. El derecho a procurar asilo.
24. El derecho a formar una familia.
25. El derecho a participar en la vida pública.
26. El derecho a participar en la vida cultural.
27. El derecho a promover los Derechos Humanos.

Como ves, el derecho a ser tratado al igual que cualquier otra persona está recogido en el principio 2 y se amplía con el 1 y el 5. El principio 10 nos defiende de ser tratados de forma denigrante, a que no se nos trate por debajo de lo que corresponde a nuestra dignidad como personas iguales a los demás.

Por último, debemos hacer mención especial a la Declaración Universal de los Derechos Sexuales, que tuvo lugar en el XIII Congreso Mundial de Sexología celebrado en 1997 en Valencia (España), y que fue revisada y aprobada por la Asamblea General de la Asociación Mundial de Sexología (WAS) el 26 de agosto de 1999 en el XIV Congreso Mundial de Sexología de Hong Kong. La Declaración de los Derechos Sexuales comienza definiendo la sexualidad como «una parte integral de la personalidad de todo ser humano. Su desarrollo pleno depende de la satisfacción de las necesidades humanas básicas como el deseo de contacto, intimidad emocional, placer, ternura y amor», y añade que la sexualidad «se construye a través de la interacción entre el individuo y las estructuras sociales. El desarrollo pleno de la sexualidad es esencial para el bienestar individual, interpersonal y social. Los derechos sexuales son derechos humanos universales basados en la libertad, dignidad e igualdad para todos los seres humanos». A partir de aquí, afirma que «los derechos sexuales deben ser reconocidos, promovidos, respetados y defendidos por todas las sociedades con todos sus medios. La salud sexual es el resultado del reconocimiento y respeto de los derechos sexuales».

1. El Derecho a la libertad sexual. La libertad sexual abarca la posibilidad de las personas a expresar su sexualidad y excluye todas las formas de coerción sexual, explotación y abuso en cualquier periodo y situación de la vida.

2. El Derecho a la autonomía sexual, integridad sexual y seguridad del cuerpo sexual. Incluye la capacidad de tomar decisiones autónomas sobre la vida sexual dentro del contexto de la propia ética personal y social. También incluye el control y disfrute de nuestros cuerpos, libres de tortura, mutilación y violencia de cualquier tipo.

3. El Derecho a la privacidad sexual. Derecho a expresar las

preferencias sexuales en la intimidad,[117] siempre que estas conductas no interfieran en los derechos sexuales de otros.

4. El Derecho a la equidad sexual. Este derecho se refiere a la oposición a todas las formas de discriminación por razones de sexo, género, orientación sexual, edad, raza, clase social, religión o discapacidad física, psíquica o sensorial.

5. El Derecho al placer sexual. El placer sexual, incluyendo el autoerotismo, es una fuente de bienestar físico, psicológico, intelectual y espiritual.

6. El Derecho a la expresión sexual emocional. La expresión sexual es más que el placer erótico en los actos sexuales. Cada individuo tiene derecho a expresar su sexualidad a través de la comunicación, el contacto, la expresión emocional y el amor.

7. El Derecho a la libre asociación sexual. Significa la posibilidad de casarse o no, divorciarse y establecer otros tipos de asociaciones sexuales.

8. El Derecho a tomar decisiones reproductivas libres y responsables. Derecho a decidir sobre tener descendencia o no, el número y el tiempo entre cada uno y el derecho al acceso a los métodos de la regulación de la fertilidad.

9. El Derecho a la información basada en el conocimiento científico. La información sexual deber ser generada a través de un proceso científico libre de presión externa y difundido de forma apropiada en todos los niveles sociales.

10. El Derecho a la educación sexual comprensiva. Este es un proceso que dura toda la vida, desde el nacimiento, y debería involucrar a todas las instituciones sociales.

11. El Derecho a la atención clínica de la salud sexual. La atención clínica de la salud sexual debe estar disponible para la prevención y el tratamiento de todos los problemas, preocupaciones y trastornos sexuales.

Los Derechos Sexuales dejan claro que los hombres gais, que todas las personas homosexuales tenemos derecho a ser vistos en base al conocimiento científico (seres humanos mentalmente sanos y parte de la diversidad sexual de la naturaleza), y no en base a ideologías o credos religiosos (pecadores o enfermos). Tenemos derecho a elegir estar con aquellas personas por las que verdaderamente nos sentimos interesados y no con quienes nos obligan las costumbres sociales. Tenemos derecho a expresar el afecto que sentimos hacia personas de nuestro mismo sexo y tenemos derecho a rechazar casarnos con una mujer.

En definitiva: tenemos derecho, todo el derecho del mundo, a

ser tratados como los demás. A no ser tratados como ciudadanos de segunda categoría. Tal como somos, homosexuales, somos miembros de pleno derecho de nuestra sociedad. Créetelo y haz respetar tus derechos de forma asertiva. La ley lo dice. Y lo dice la conciencia de cualquier persona de bien.

RESUMEN DE PUNTOS IMPORTANTES:

- Cualquier homosexual necesita poder sentirse cómodo en el lugar en que trabaja. Naturalizar su homosexualidad y poder hablar de ello en su trabajo, en los momentos pertinentes, ayuda a la cohesión de la persona homosexual con sus compañeros/as de trabajo.
- Las empresas no pueden ser refugios de los homófobos, las legislaciones te protegen.
- La clave para vivir fuera del armario en el trabajo es la naturalidad.
- La orientación sexual es un dato público en equiparación a la heterosexualidad. Lo íntimo son tus relaciones sexuales y afectivas concretas y las personas concretas con las que mantienes estas relaciones.

116 En cualquier caso, no sabría qué contestar. Y lo digo en serio: ya no sé cuántas llevo.

117 ¿Ves? Aquí habla de intimidad porque se refiere a prácticas sexuales concretas.

18
Filosofía para la vida (marica) cotidiana

Cambiar el paradigma heterosexista por el diversoafectivo

En el capítulo 13 te decía que, desde los años 60 del siglo XX, se está produciendo un cambio de paradigma en lo referente a la sexualidad, ¿lo recuerdas? Es nuestra generación la que ya está cambiando el anterior paradigma, el vertical o heterosexista, en el que la heterosexualidad se situaba por encima de todas las demás sexoafectividades y era la única considerada sana, correcta y adecuada.

Hasta ahora, de los homosexuales se esperaban los tópicos, y ahora nos estamos rebelando contra ellos, ya no solo desde el activismo o la protesta sino también desde la vida cotidiana. A veces hace más por la normalización que vayas a la fiesta del barrio acompañado de tu novio que un discurso. Vivir desde la absoluta naturalidad es el mejor modo de conseguir que los demás lo vean igual de natural. Pero voy a ir más lejos: ayuda a la normalización no solo la naturalidad para hacer lo que hacen los demás sino también la naturalidad para hacer lo que los demás no hacen y nosotros sí.

En mis seminarios para otros psicólogos, les hablo de las directrices de la APA y de cómo necesitan formarse para saber trabajar con personas homosexuales. Y cuando en las clases trabajamos la terapia de pareja suelo ponerles varios ejemplos de situaciones muy prototípicas para que vean que hay cuestiones en el «mundo de los homosexuales» que no son planteables desde la visión heterosexual, siendo el tema de las parejas permeables uno de los exponentes más claros de esa especificidad. Si recuerdas el capítulo 15, hablaba de que solo para el 36 por ciento de los hombres gais es importante la monogamia. Nosotros tenemos muy naturalizado el que una pareja de hombres gais puedan plantearse un trío, un intercambio de parejas, ir juntos a una orgía. Lo tenemos muy incorporado en nuestra cultura. Los terapeutas acostumbrados a trabajar con parejas heterosexuales siempre me dicen algo así

como: «Esto es impensable de plantear en una pareja heterosexual», y yo contesto que nosotros estamos tan acostumbrados a verlo y oírlo a nuestro alrededor que, sí o sí, va a surgir el tema y que, en todo caso, el trabajo del terapeuta es colaborar con pactar unas reglas que ayuden a que el proceso ocurra de la forma más óptima posible en aquellos casos en los que la pareja esté barajando muy en serio la posibilidad de permeabilizar su sexo. Que para los heterosexuales no sea la norma no significa que nosotros seamos unos desviados.

Nosotros, como hemos visto en otros capítulos de este libro (13 y 15, sobre todo), solemos dar menos importancia al sexo de la que le dan los heterosexuales, quizá porque carecemos de ese sentido de «posesión de la hembra» tan patriarcal de (gran parte de) la cultura heterosexual. Follamos muchísimo y precisamente por follar tanto hemos relativizado la importancia del follar sin que eso nos haya vuelto insensibles. Creo que ayudaremos más a cambiar el paradigma si, en lugar de negarlas, hablamos con naturalidad de cosas como abrir la pareja. Puede que algunas personas, terapeutas incluidos, consideren mi visión poco ortodoxa y, hasta cierto punto, me alegro de que así sea, porque mi propósito es que ellos/as conozcan lo que de verdad ocurre en el mundo gay y que se den cuenta del error que supondría tratar de imponernos un modelo que, como demuestran los estudios a los que he ido haciendo referencia, los gais no sentimos como propio. Por eso es tan importante hablar con franqueza de nuestros hábitos sexuales: para que sean vistos por ellos con la misma naturalidad con que nosotros los vemos.

Hay algunas otras áreas en las que ya hemos hecho este proceso de naturalización. Hace un par de décadas los códigos de ligue eran una especie de lenguaje en clave. Si llevabas un pañuelo en el bolsillo trasero derecho del pantalón eras activo, si lo llevabas en el bolsillo izquierdo, eras pasivo, y eras versátil si lo llevabas en el cuello. Si te gustaba la lluvia dorada, el pañuelo era amarillo, si te gustaba el sexo anal, el pañuelo era azul oscuro. Había un color para cada práctica y, por suerte, existía el naranja para indicar que te gustaba absolutamente todo (menos mal, porque si tuvieras que llevar un pañuelo por cada práctica que te gustase, ibas a llevar el culo como una mercería). Así, te ibas a la calle a ver si te cruzabas con gente que «entendiese» y fuera capaz de interpretar tu mensaje. Todo era un lenguaje misterioso para mantener nuestros flirteos a salvo (a salvo de ser agredidos, claro). Ahora, gracias a la visibilidad, los heteros tienen apps de ligue. Gracias a que no nos

escondemos, un hetero vio nuestro Grindr y dijo: «¡Hostias! Yo quiero una cosa de esas», y se pusieron manos a la obra y crearon Tindr y Badoo (entre otras). Los gais sacábamos nuestros Gridrs delante de nuestros amigos heterosexuales sin avergonzarnos de llevar una aplicación en el *smartphone* para encontrar hombres con los que follar. Y gracias a que lo explicábamos asertivamente, los heterosexuales entendieron que era una muy buena idea, que era natural querer encontrar con quién follar y que no tenía nada de malo… ¡y nos lo copiaron! ¿Por qué no iba a ser lo mismo con otras cosas como, por ejemplo, la sexualidad lúdica?

Hay muchos hombres gais que planifican sus vacaciones pensando en destinos donde tener sexo (gratis) y se organizan las vacaciones para que les coincida con los festivales o con las quedadas de osos. O se van de crucero gay, donde además de tomar el sol y navegar, se liga. Como lo que hacen los heterosexuales en Cap d'Agde (Francia), donde además de naturismo es posible participar de sexo en público, orgías e intercambios de pareja. Quizá los heterosexuales dejen algún día de avergonzarse por tener sexo lúdico, ¿qué tal si se lo vamos facilitando con nuestro ejemplo? Nosotros tuvimos que cuestionarnos todo lo que se afirmaba sobre la sexualidad y, ya puestos, también nos cuestionamos otras cosas como la exclusividad, que el sexo no pudiera ser con desconocidos o que el sexo no pudiera ser un elemento lúdico más.

La diversidad enriquece y eso es algo que no hace la uniformidad. Hay millones de hombres gais que solo quieren formar una familia y ver crecer a sus hijos. Hay muchos otros hombres gais que no se plantean tener hijos y que disfrutan de las fiestas y del sexo. Y hay quienes buscan un equilibrio entre ambas cosas. Nadie representa a nadie excepto a sí mismo, así que cada uno tiene derecho a hacer con su vida lo que más le apetezca.

Puedes decirme que «los demás no lo ven así», y yo contestarte que «obviamente, por eso estamos como estamos». El trabajo es nuestro y no supone más esfuerzo que el de vivir nuestro pequeño trocito de universo desde la absoluta igualdad y desde la visibilización de la diversidad. Si tú lo muestras en tu pequeño rincón del mundo, cambiarás la mentalidad de ese pequeño rincón del mundo. Pero serán millones de pequeños rincones del mundo que, todos juntos, habrán cambiado un universo. Vamos a hacerlo. ¡Juntos! Es mi apuesta personal para que, entre todos, dejemos el mundo mejor de lo que nos lo encontramos. A lo largo del resto del capítulo quiero inspirarte para ello.

Filosofía para tu vida cotidiana

A menudo comento en mi consulta que tener una filosofía de vida es muy útil y que, por eso, han tenido tanto éxito las religiones. Va genial tener esa especie de manual de instrucciones que te permite entender lo que te ocurre y decidirte por un tipo de reacción ante determinados eventos. Te da pautas, directrices. Tener una filosofía de vida te ayuda a entender por qué debes hacer ciertas cosas y cómo las debes hacer. Te ayuda a dirigir tu conducta y, sobre todo, a estar motivado para querer hacer determinadas cosas: ¿por qué querrías molestarte en hacer algo si no creyeras que ese algo es lo que necesitas para desarrollarte? Una filosofía de vida es importantísima. Una filosofía de vida nos proporciona un marco de referencia en base al cual organizar nuestras experiencias y comportamientos. Una filosofía de vida nos ayuda a tomar decisiones porque resuelve conflictos intelectuales (no hay que seguir pensando) y nos permite concentrarnos en una parte de la experiencia desechando alternativas que no conducen a nada. Una filosofía de vida nos permite un mejor entendimiento de lo que nos sucede porque lo encuadra en un sistema de referencia que le da sentido a cada suceso. Una filosofía de vida nos da el marco que nos permite crear nuestro proyecto personal, pues nos ayuda a entender qué queremos y qué está a nuestro alcance. Una filosofía de vida nos ayuda a gestionar nuestros recursos porque nos permite explicitar nuestros valores, esas prioridades en nuestras vidas a las que dedicamos esfuerzo y energías, y hace que tenga sentido trabajar duro por ellos y dedicar nuestro tiempo a conseguirlos.

Y es bueno haber formulado nuestra filosofía en lemas. Yo suelo emplearlos en mi trabajo y también en mi vida cotidiana como resúmenes de razonamientos complejos, como conclusiones que sintetizan todo un modo de entender algunas cosas. Muchos de mis lectores online ya conocen algunos de ellos y los suelen emplear en sus propias vidas. Todos, en cualquier caso, son sugerencias para que pienses sobre cómo vivir tu homosexualidad más naturalmente y son mi pequeño regalo de despedida. Aquí te las dejo.

La vida es un diálogo con uno mismo. Te pasarás la vida entera mirando a tu interior. Observando cómo la vida te afecta y cómo al cambiar las cosas que te rodean te sientes mejor (o peor, pero distinto al fin y al cabo). Los acontecimientos, todos, tienen una repercusión en tu estado de ánimo presente y en el modo en que encaras tu futuro. Un hombre homosexual es un hombre que ha

mirado mucho en su corazón y que ha dedicado mucho esfuerzo a entenderse a sí mismo. Un día, la casualidad te puso delante a ese hombre que, por primera vez, te hizo temblar las piernas. Entonces, una parte de ti te dijo: «¿Ves?: te gustan los hombres». Otra parte contestó que no (o que «a lo mejor», o que «sí»), y ese fue un diálogo entre tú y tú mismo. Un diálogo entre el que sentía y el que entendía lo que significaba aquello que estaba sintiendo. El que entendía (tu «entendedor») sabía las repercusiones que ello supondría y se asustó. El que sentía (tu «sentidor») no podía parar de sentir. El entendedor pensó que, quizá, estaba equivocado, o confuso…, pero el sentidor sabía que lo que sentía era cierto. Era puro. Auténtico. Y no había marcha atrás. Por otra parte, las circunstancias a veces te lo ponen todo cuesta arriba y no basta con soñar que lo vas a conseguir para que suceda, así que tendrás que prepararte para lograr esos objetivos. ¿Tienes la preparación necesaria para conseguir tus objetivos? (Te preguntas). Ya lo ves: todo lo que te acontece te aporta datos de cómo eres, de cómo no eres, de lo que quieres, de lo que realmente no deseas, de lo que quisieras ser, de lo que esperas de los demás. La vida no hace más que darte información acerca de ti mismo. Todo cuanto te sucede puede ser visto como un aprendizaje y el diálogo contigo mismo es lo que te hace consciente de lo que estás aprendiendo. Habla contigo mismo: escucha lo que te dice tu corazón, tanto sobre tus deseos de realización personal como sobre tu deseo de sentirte querido por los que te rodean. Hazlo: habla mucho contigo mismo, negocia mucho contigo mismo para saber cómo llegar a ser ese hombre que, cuanto más auténtico se hace, mejor se relaciona con los que tiene a su alrededor. Cuanto más hables contigo mismo, más fácil te será construir esa vida que te hará más feliz.

Si quisiera una vida en la que no tuviera nada que perder, elegiría una en la que nada mereciese la pena. Una de las paradojas del ser humano es la de verse obligado a aprender a conciliar el hecho de que aquello que más ama es lo único que verdaderamente puede hacerle sufrir. Te lo explicaré con la historia de Raúl.

Raúl es un amor. Y guapo *pa reventar*. Y listo, ¡y moderno! Pero lo pasó mal en su adolescencia, como muchos de nosotros, y se le quedó ese miedo en el cuerpo que a muchos otros también se nos ha quedado. A él, como a tantos gais que lo pasaron (tan) mal, ese miedo antiguo se le ha convertido en inseguridad. Hemos estado trabajando, durante varios meses, diferentes aspectos de su vida: la homofobia interiorizada, una relación tóxica en la que se

encontraba cuando vino a consulta por primera vez, el saber darse a valer. En una palabra: a conocerse y saber lo muy valioso que es y el buen trato que se merece.

Habíamos trabajado sus guiones de agresión y su indefensión aprendida, Raúl había salido de todo aquello y se encontraba en la fase de comenzar a aprender que él tenía mucho que ofrecer. No solo unas pestañas con las que podría barrer el desierto, sino simpatía y cultura, y un talante constructivo. Y la capacidad de llenarte el día con pequeños detalles. Y mucho cariño, y mucho buen humor, y muchas ganas de hacer cosas y de divertirse junto a sus amigos y su enamorado. Raúl tiene mucho con lo que hacer feliz a un hombre. Pero aún no tiene, del todo, la convicción certera e indiscutible de que él pueda optar a ser querido de verdad y eso se refleja en sus temores, en su implícito creer «No, no, no… No puede ser, seguro que —al final— sale mal. En mi vida no puede haber nada bueno. No me lo merezco. No sabré hacerlo perdurar. No merezco hacerlo perdurar. ¿Quién soy yo para merecer amor?». Aún la homofobia interiorizada (el creer que un maricón no puede tener nada bueno en su vida) seguía gritando desde las mazmorras de su memoria más arcaica. Aún estaba allí. Y hasta ahora, Raúl había terminado huyendo o poniéndose a la defensiva (pero cagándola al fin y al cabo) por culpa de esos resquicios de homofobia interiorizada e inseguridad que daban sus últimos estertores. Así que aquella tarde, cuando me habló de su miedo a sufrir por amor, compartí con él la frase que abre este apartado.

Con ella quiero expresar esta paradoja. No se puede cambiar nada, mejorar nada, si no es arriesgando la posición presente. El movimiento genera cambio y el cambio siempre supone algún tipo de pérdida, algo que se queda atrás. Aunque sea la pérdida de esa apacibilidad tan propia del que vive en la inercia. No se puede tener amor sin sentir miedo a perderlo. No se puede liderar un proyecto sin tener que discutir para defenderlo. No se puede ganar dinero sin esfuerzo. No se puede ser felizmente homosexual sin enfrentarse a los homófobos.

Eres humano y sufres si alguien a quien amas sufre. Y sufres si se rompe la relación con ese alguien. O si tienes que pelearte con uno que ataca tu empresa o si un homófobo dice que tú no eres «natural». Pero no ganas nada escondiéndote en un armario. Para huir del sufrimiento, en realidad, necesitas una vida en la que nada te importe. Una vida donde te diese igual tener a esos amigos que no tenerlos, donde ese hijo tuyo te importe tan poco que, si desapareciese, te diera lo mismo. Donde te ibas a quedar igual

estando con ese novio que si no lo estuvieras. Una vida donde no tuvieras nada que temer sería una vida en la que nada te importase, una vida en la que nada mereciese la pena. Una vida en la que te diera lo mismo ocho que ochenta. Y una vida en la que nada merece la pena, es una vida de mierda que no le deseo a nadie. Sí: libre de sufrimiento…, pero tan solo ¡y tan vacío!

Recuerda que las rosas exhalan su perfume solo para aquellos que se acercan a admirarlas. Cuídate de algunos que predican el desapego: a veces el desapego es cobardía ante el sufrimiento que podría provocar una posible pérdida. El mejor desapego es el desapego del propio sufrimiento. Si hoy añoras las rosas de ayer, ¿qué? Si hoy lloras por el amor que perdiste, ¿qué? ¿Acaso no te recuperaste del dolor que sufriste en el pasado? ¿Por qué no ibas a recuperarte de este? El dolor viene y se va, la preocupación viene y se va. Y la alegría también, cierto. Pero para que sientas que tu vida merece la pena, es bueno que en tu cuenta de emociones pasajeras haya un gran número de alegrías que, aunque ya acabaron, dejaron en tu cerebro la huella gozosa de haber sido uno de los afortunados que reunieron el valor necesario para aspirar la fragancia de las rosas del entusiasmo. Plántate delante de la vida y dile: «Aquí está mi corazón. Si me lo golpeas, me dolerá. Pero no pienso esconderlo y perderme la oportunidad de sentir que estoy vivo. No pienso quedarme mirando la alegría pasar. Golpéame si quieres, pero no impedirás que quiera disfrutarte, vida». Te sorprenderá su respuesta. Y te sorprenderá gratamente.

Todo el mundo merece una segunda oportunidad, pero quien necesita una tercera no te merece a ti.[118] Los homosexuales lo hemos pasado mal desde muy pequeños. Y eso deja secuelas. Y esas secuelas se manifiestan de muchas formas, como hemos visto en este libro: miedo, homofobia interiorizada, problemas de asertividad. Y tú lo sabes porque las has vivido en carne propia. Y por eso te resulta fácil verlas en los demás y empatizar con ellos. Y perdonarlos. Una vez. Y otra. Y otra más. Siempre. Haciendo de tu relación con ellos una relación tóxica, donde tú toleras los excesos de alguien que no está haciendo nada por reconducir su vida. O puede que estés tan acostumbrado a que te avasallen que ya das por hecho que lo harán y no reaccionas de manera alguna para evitarlo. De hecho, lo consideras hasta normal y ya ni lo percibes como el maltrato que es. Uno de los efectos más perniciosos del maltrato es la habituación: llega un punto en que ni te das cuenta de que te están maltratando y dices (o piensas) cosas como «me pega lo normal». Así que ¿qué te parece si adoptas un

criterio que te permita saber qué hacer con alguien que tiene problemas?

Yo suelo decir que soy muy empático con las personas que tienen problemas pero muy asertivo frente a los comportamientos problemáticos. Una cosa es que alguien tenga problemas, quiera ayuda y la busque, y otra muy distinta, que alguien sea problemático y no tenga la menor intención de cambiar su comportamiento. En el primer caso, la persona está afligida y sufre por no saber vivir su vida en mejores condiciones. En el segundo caso, son los demás los que sufren porque el protagonista no tiene verdadera intención de cambiar las condiciones de su vida.

Las personas problemáticas suelen prometer, cuando les afeas su comportamiento, que cambiarán. Pero la promesa se queda en una promesa porque su única motivación es conseguir que los sigas soportando sin que ellos se esfuercen por cambiarse a sí mismos. De ahí mi lema. Es cierto que todos nos equivocamos, pero quienes se equivocan persistentemente igual es que no quieren molestarse en mejorar como personas. Te hacen chantaje emocional, te dicen que lo están pasando muy mal, pero siguen manipulando las cosas para terminar haciendo lo mismo una y otra vez. No los vas a cambiar. Hay gente que no cambia ¡porque no quiere! Y tienes que asumirlo. Naturalmente hablamos de cosas serias. No me refiero a que sea un poco desordenado o algo despistado. O que no le gusten las mismas cosas que a ti. Me refiero a cosas muy básicas de la convivencia humana: la agresividad, drogarse o beber en exceso, las infidelidades no pactadas, la mentira y otras cosas de categoría (e importancia) similar.

Si alguien te hace daño una vez, puedes perdonarle y ser empático. Puedes entender que la falta de asertividad es algo que nos afecta a todos. Y puedes hablarlo con él y pedirle que no vuelva a tratarte como lo ha hecho. Puedes ayudarlo recomendándole un libro o un taller para aprender a ser más asertivo y menos chantajista emocional. Pero tienes que ver cambios en su conducta. No vale con que se lea un libro (o cien libros) o vaya a un taller sobre comunicación humana asertiva (o a cien talleres). Si no cambia su comportamiento y sigue hiriéndote, puedes apartarlo de tu vida. Porque ha demostrado que no le importas lo suficiente como para dejar de hacerte daño. Así que, como ves, si él llega a necesitar una tercera oportunidad, es porque no se ha esforzado en dejar de hacerte daño. Y eso hace que no te merezca.

Ser maricón no te hace ni bueno ni listo y, a algunos, se les nota especialmente. Lo de «a algunos se les nota especialmente» es

mi punto de marica mala, como poniendo el acento en la absurdidad de algunos. En realidad, el centro de esta aseveración es que somos tan diversos para lo bueno como para lo malo y que ser gay, recuerda, solo significa que te enamoras de personas de tu mismo sexo. No significa que seas bueno, ni listo, ni tonto, ni divertido, ni sexual, ni romántico, ni cursi, ni culto, ni viajado, ni nada de absolutamente nada. Así, encontrarás gais listos, tontos, buenos, malos, cultos, incultos, emocionalmente competentes, emocionalmente inútiles, etcétera. Y algunos aparecerán en los medios como personajes famosos y otros como representantes de asociaciones. Y otros como escritores (o «expertos en psicología gay», jejeje). Unos dirán cosas lúcidas e interesantes y otros dirán auténticas gilipolleces. Algunos serán personas maravillosas y otros unos auténticos hijos de puta. Y no pasa nada porque lo admitamos.

Una de las cosas que no soporto es el corporativismo: si nos equivocamos, lo reconocemos y punto. En mi comportamiento personal, yo no represento a ningún otro homosexual excepto a mí mismo (otra cosa es lo que sé, como experto, sobre los hombres homosexuales occidentales). Del mismo modo, ningún otro homosexual me representa a mí. No tengo nada que ver con ningún otro hombre homosexual ni ningún otro hombre homosexual tiene que ver conmigo. Cada uno responde de sus actos, y si un homosexual es una mala persona, es una mala persona y punto. No hay nada que lo disculpe. De la misma manera que nada disculpa la maldad de un heterosexual. Así que, por tanto, no es malo que reconozcamos la estupidez o la maldad en otros homosexuales y que no pretendamos callar nuestras opiniones por miedo a dañar la imagen de nuestra comunidad. Lo que la daña es su maldad o estupidez, pero no la lucidez de denunciarla.

Así, relacionándote con otros gais vas a encontrar gente maravillosa, gente imbécil, gente neutra, gente buena, gente malvada, gente de todo tipo. No asumas que, solo por el hecho de que ellos sean tan gais como tú, van a ser buenas personas. Tienes la misma probabilidad de encontrarte con un estúpido que si te relacionas con cualquier otro colectivo. Hay quien me dice que no entiende cómo puede haber gente así y yo les contesto que, simplemente, esa gente existe. Y que lo que nos queda es aprender a distinguirlos y no dejarnos enredar por ellos pero que, encontrárnoslos, nos los vamos a encontrar.

Los conflictos son elásticos: cuanto más huyes de ellos, más los estiras. O los confrontas o se eternizan. Y precisamente hablando de poner las cartas sobre la mesa, llega este otro consejo:

no huyas del conflicto. Porque huyendo no se resuelve; huyendo lo pospones, pero en absoluto lo vas a arreglar. Si eres gay, vas a serlo hasta el día que te mueras. Si tu padre es un homófobo, solo hablando con él y ayudándolo a entender sus equivocaciones podrás reparar vuestra relación y, si a pesar de todo, él no quiere reconocer que se equivoca, al menos tú sabrás que la única forma de relacionarte con él será dejándolo al margen de tu vida afectiva (en la que él ha demostrado no querer participar de modo alguno). Los gais tenemos dificultades para ser asertivos. A nosotros la vida nos ha entrenado para justo lo contrario, para ser sumisos desde el punto de vista de la resolución de conflictos y plegarnos a las exigencias de los demás. Se nos castiga por mostrar nuestra homosexualidad (el acosador del colegio gritando «¡Maricón, ven que te vamos a hostiar!») o, incluso si no se castiga directamente, tampoco se nos refuerza que lo hagamos (tu padre y su frasecita de «Niño, tampoco hace falta que lleves un cartel»). En realidad, se recibe más refuerzo por conductas sumisas sobre nuestra homosexualidad que por las conductas asertivas (tu hermano que te dice: «Vale, lo acepto, pero solo puedes salir con mis amigos mientras no se sepa que eres gay»), con lo cual y después de un entrenamiento tan intenso en contra, ¿quién puede ser asertivo?

También somos especialmente vulnerables a los chantajistas emocionales. Un chantajista emocional es el que provoca una situación que persigue que el chantajeado acceda a una petición suya, pero en lugar de expresarla de forma directa, asertiva, clara, lo hace generando un malestar del que el chantajeado solo puede escapar accediendo a su petición. ¿Recuerdas a tu madre cuando te decía: «¡Ay, cariño!, yo no quiero que seas gay, que yo sufriría muchísimo», y lloraba y decía que haría promesas a los santos y no sé cuántas cosas más? Te hace sentir culpable porque tú serías la causa de su dolor y, claro, a pesar de que diga cosas de ese tipo, tú la quieres por todo lo demás que tiene de bueno y no quieres verla sufrir. De hecho, no soportas verla sufrir y tratas de «no ser gay» o, cuando por fin asumes que no puedes dejar de ser gay, tratas de llevarlo muy discretamente y evitas tener vida afectiva para que ella no sufra. Y tú te jodes para el resto de tu vida. La única forma de liberarte de tu sentimiento de culpa era accediendo a su petición.

Tendrás que mejorar tu asertividad y hacerle entender que ese sufrimiento suyo es injusto, pues tiene su origen en no entender la homosexualidad, en creer que tú eliges lo que te sucede y pedirte que nunca vivas el amor. Aunque, antes de eso, necesitarás mejorar tu autoestima para sentirte merecedor del respeto igualitario por

parte de los demás. Y, antes de eso, necesitarás mejorar el concepto que tienes de ti mismo liberándote de toda la homofobia interiorizada que te domina. Tienes docenas de sugerencias en este libro para que logres ese propósito. Nunca elijas huir.

Las relaciones se basan en la correspondencia: si no hay correspondencia, no hay relación por más que tú te la imagines. Porque, de lo contrario, no estamos hablando de una relación, sino de un vasallaje. Las relaciones se basan en la correspondencia y solo las paterno-filiales tienen un punto de desequilibrio que es normal porque, cuando el hijo nace, los padres son los adultos que deben cuidarlo y dárselo todo en espera de que, en el futuro, sea el hijo quien se haga cargo del bienestar de los padres cuando estos sean ancianos. Pero al margen de estas y de las relaciones laborales, donde un contrato estipula que unos estén a las órdenes de otros, en las relaciones humanas, para que sean verdaderas relaciones, debe primar la correspondencia. Si no hay correspondencia, no hay relación. Eso suele ser fácil de ver en las relaciones sociales, donde si no sientes que tus amigos se toman las preocupaciones por ti que tú te tomas por ellos, sueles darte cuenta pronto, pero ¿y en el terreno sentimental? ¿Nos es tan fácil ver si el otro nos corresponde cuando estamos obnubilados por el enamoramiento? Es difícil ser imparcial cuando estás poseído por la dopamina, la norepinefrina, la oxitocina y la testosterona. Como dice el refrán, *Donde reina hormona, no gobierna neurona.* Por eso es tan importante que atiendas a las señales de interés por su parte, que son, básicamente, establecer comunicación y sortear obstáculos para estar contigo.

Para no equivocarnos sobre el interés del otro, aconsejo emplear en los primeros momentos de la relación algún tipo de registro para saber si le interesamos (o no) al otro. Puede que no sea muy romántico, pero ¿cómo decirlo de un modo elegante?: las consultas de los psicólogos están llenas de «románticos» que se dejan llevar por sus emociones y la vibración del amor en sus pechos sin pensar en el mañana… y terminan enganchados en relaciones desequilibradas que los acaban destrozando. Para que le vaya bien a tu corazón, necesitas tener mucha cabeza. Además, es muy sencillo, si te dejas ayudar por la tecnología. Se trata simplemente de que durante las primeras tres semanas de relación te des permiso a ti mismo para iniciar conversaciones con él cuando quieras. Pásate tres semanas sin controlar nada. También te das permiso para hacerle propuestas. Tendrás que conjugar (sabia y hábilmente) esa libertad de ser proactivo («conquistador», que se dice) con no ser un

plasta que invade al otro. Pero comunícate con él, invítalo a quedar: «¿Te apetece una cerveza?», «¿Vamos al cine?», «¿Echamos un polvo?», «Han abierto un japo nuevo, me dijiste que te gustaba el sushi, ¿nos acercamos y lo probamos?». Él te dirá que sí, que no, que «otro día, si eso», etcétera. Lo importante no es tanto el resultado de tus propuestas como lo que viene después.

Pasadas esas tres semanas, ahora sí, tendrás una reunión de «coordinación interna» con la participación de tu mente, corazón y entrepierna. En esa reunión, el equipo formado por tu lógica, tus emociones y tu deseo sexual tiene que evaluar la cuenta de resultados. Si llegas a las tres semanas y resulta que el chico te ha dicho claramente que le gustas mucho y que quiere seguir viéndote, no hace falta ni que celebréis la «reunión de equipo». Si, por el contrario, llegados a ese día, no tienes muy claro si le interesas, entonces llega el momento de que la tecnología te saque de dudas. Saca tu WhatsApp, tu Facebook, tu Twitter, tu Instagram o cualquier otra red en la que estéis conectados. Apunta las veces que has iniciado tú la conversación, las veces que le has puesto un *like*, las veces que le has contestado o retuiteado y el número de propuestas para quedar que le has hecho. Apunta también las veces que él ha aceptado tus propuestas y las veces que te ha dado largas. Luego haz la operación análoga con sus *likes*, inicios de conversación y demás hacia ti. ¿Ya?

Bien, ahora responde: ¿Has iniciado tú más del 75 por ciento de las conversaciones? ¿Has puesto tú dos o tres veces más *likes* en sus perfiles que él en los tuyos? ¿Has hecho tú más del 75 por ciento de las propuestas para salir? ¿Te ha dado largas más del 75 por ciento de las veces? Entonces, amor mío, debes dejar de intentarlo: él no está interesado en ti (o eso, o tú eres un plasta que se pasa el día entero espiando sus muros para clicarle «Me gusta» y no hay quien te iguale en número de interacciones). Si eres un tío equilibradete y no te has dedicado a espiarlo, si piensas en él porque te gusta y te encantaría verlo y, por eso, le haces propuestas, si —simplemente— él no te busca tanto a ti como tú a él, chato, esto está muy claro: «No» significa «¡que no, coño!».

Si estás en este último escenario, parece que te toca olvidarte de él, pero antes dale una última oportunidad para ver por dónde va. En esta ocasión haz que la propuesta sea que él te haga una propuesta a ti. Algo así como: «Estaría genial que me llevaras un día de estos al bar aquel que decías que te gustaba tanto… A ver si encuentras el momento y me dices algo, si eso». Fíjate qué frase, contiene tres de las expresiones que más denotan el desinterés: «un

día de estos», «a ver si encuentras el momento» y «me dices algo, si eso». No sé tú, pero a mí me las dicen y yo pienso automáticamente: «¡Esto se ha acabado!», así que si él no contesta inmediatamente con: «Claro, claro, ¡mañana mismo! ¿Te recojo a las siete?», ya sabes quién no va a seguir quedando con quién. No te calientes más la cabeza y deja la historia morir. Al fin y al cabo, eras tú el único que la mantenía viva. Fácil, ¿verdad? Ea, pues a practicar.

El amor no es un sentimiento, el amor es una motivación. Porque, al fin y al cabo, lo que tratamos de averiguar con la técnica anterior es si él está enamorado o no. Me refiero al enamoramiento, al estado inicial, no exactamente al amor como lo hemos descrito a lo largo de este libro. El enamoramiento inicial es un estado motivacional, y eso significa que lo que llamamos enamoramiento, en realidad, es un estado en el que una persona está especialmente motivada para tratar de conseguir al ser del que se ha enamorado. Es lo que, en psicología, llamamos un *drive:* un impulso, un motivador, una necesidad innata (Fisher, 2006), que se caracteriza porque el ser enamorado desarrolla toda una serie de maniobras para conseguir estar al lado de la persona de la que se ha enamorado, trata de buscar su compañía, poder conversar, hacer cosas juntos y, por supuesto, tener sexo. En el caso de parejas que llevan mucho tiempo juntos, este *drive* se convierte en otra cosa diferente, pero siempre incluye un punto de priorización del ser amado por encima de otros. Así que fíjate qué fácil: si él no trata de ponerse en contacto contigo, si no te propone planes para que paséis tiempo juntos o no sortea obstáculos para estar contigo (horarios, distancias, obligaciones) es que, simplemente, no está enamorado de ti. Ni siquiera interesado. ¿Para qué perder, entonces, tu tiempo con alguien que no te corresponde?

Salir del armario no es una confesión: se confiesan pecados y delitos,[119] **y ser homosexual no es ni lo uno ni lo otro.** Si necesitas que te explique esta frase es que tienes un problema de comprensión lectora y que no has entendido nada de las tropecientas páginas anteriores (¡qué desagradable soy a veces!). O eso o que acabas de abrir el libro justo por aquí. En ese caso, empieza por el primer capítulo y ya verás cómo te resulta fácil entender eso de «no es una confesión».

Hacen falta cojones para ser una nenaza. Y por último, y como homenaje a la pluma y a todos aquellos que sufrieron, sufren y (tristemente) sufrirán acoso homofóbico por ser afeminados, robo este lema de unos diseñadores ingleses que venden camisetas con el lema «It takes balls to be a fairy», porque me parece sublime.

Fijaros qué entramado de ideas detrás de una sola frase:

1. Los cojones, en el imaginario colectivo, son propios de tíos machos, rudos y muy masculinos. Tener cojones es lo que caracteriza a los machotes.

2. A los gais con pluma, a los «nenazas», se les define como débiles por ser exactamente lo contrario de esos machitos con tantos cojones.

3. Sin embargo, ser capaz de soportar el acoso, los insultos y todo lo que una «nenaza» tiene que soportar implica tener mucho valor, mucha resistencia, mucha fuerza: muchos cojones.

4. Esa cantidad de cojones necesaria es mucho mayor de la que, cualquiera de los «machitos» necesitan para sus vidas cotidianas.

5. Al final, una «nenaza» termina demostrando tener muchos más cojones que los que tiene cualquiera de los «machitos» que le agreden.

6. Por tanto: nadie tiene más cojones que una nenaza.

La película de 1976 *Car wash* (*Un mundo aparte,* en español) es una de las primeras en mostrar respeto hacia los personajes gais. Los protagonistas son negros que trabajan en un lavadero de coches y uno de ellos, un marica ostensiblemente amanerado, recibe la crítica de otro de los negros del grupo (uno con planteamientos comunistas) que le dice: «Los maricas como tú sois un ejemplo de cómo el sistema destruye a los hombres negros», a lo que el personaje gay contesta: «Cariño, soy mucho más hombre de lo que tú jamás serás y mucho más mujer de lo que tú jamás conseguirás», provocando la carcajada general del resto de empleados del lavadero.

Pues eso: que los nenazas sí que los tienen bien puestos. ¿Verdad que tú también? Espero que tras leer este libro te hayas dado cuenta de cuánta fortaleza tienes. De eso iba.

118 ‘Dos’ y ‘tres’ son sinónimo de ‘algunas’ y ‘demasiadas’, está claro.

119 Recuerda la nota 37 en el capítulo 4.

BLOQUE V
Feliz-mente homosexual
Cuaderno de trabajo para superar las secuelas del bullying *homofóbico*

Ahora todas aquellas criaturas grises
cuya sed parca de amor nocturnamente satisface
el aguachirle conyugal, al escuchar tus versos,
por la verdad que exponen podrán escarnecerte.

Cuánto pedante en moda y periodista en venta
humana flor perfecta se estimarán entonces
frente a ti, así como el patán rudimentario
hasta la náusea hozando la escoria del deseo.

La consideración mundana tú nunca la buscaste,
aún menos cuando fuera su precio una mentira,
como bufón sombrío traicionando tu alma
a cambio de un cumplido con oficial benevolencia.

Por ello en vida y muerte pagarás largamente
la ocasión de ser fiel contigo y unos pocos,
aunque jamás sepan los otros que desvío
siempre es razón mejor ante la grey.

Pero a veces aún dudas si la verdad del alma
no debiera guardarla el alma a solas,
contemplarla en silencio, y así nutrir la vida
con un tesoro intacto que no profana el mundo.

Mas tus labios hablaron, y su verdad fue al aire.
Sigue con la frente tranquila entre los hombres,
y si un sarcasmo escuchas, súbito como piedra,
formas amargas del elogio ahí descifre tu orgullo.

LUIS CERNUDA, «Aplauso humano».

Creo en una generación de hombres homosexuales radicalmente felices.
Y creo en la psicología como una gran herramienta para hacerlo posible.

Lo que acabas de leer es mi lema. Y lo que vas a leer a continuación es el modo en que creo que la psicología puede ayudarte a ser radicalmente feliz. En las próximas páginas compartiré contigo el modo en que, en mi consulta, abordo aquellas cuestiones sobre las que hemos estado hablando anteriormente: la ansiedad, el sexo, la homofobia interiorizada…

Cambiar solo es posible si te comprometes con el cambio. Suelo bromear con que, si yo tuviera el poder de obligaros a hacer cosas sin que tengáis que poner de vuestra parte, mejor lo aprovecharía para que robaseis bancos para traerme el botín a casa. Si los psicólogos tuviésemos el poder de conducir a nuestros pacientes a hacer cosas sin que ellos pongan de su parte, entonces los psicólogos tendríamos el poder de mover masas en contra de su voluntad y podríamos dominar el mundo. Y ya te digo yo que un mundo gobernado por psicólogos no sería un mundo agradable (jejeje). ¿Qué significa todo esto? Pues que yo no puedo obligarte a hacer cosas en contra de tu voluntad. No puedo obligarte a hacer algo si tú no quieres hacerlo. Lo que se resume en que si no pones de tu parte, no vas a lograr que tu situación mejore.

Mi trabajo como psicólogo es proporcionarte una buena evaluación de lo que te ocurre y entender los porqués de cada cosa (o de la mayoría de ellas), con la finalidad de que tú entiendas a qué se debe lo que te sucede. Si, además, te proporciono las técnicas y herramientas necesarias para lograr el cambio, facilitaré que te motives para lograrlo. Pero solo si estás motivado, solo si tú quieres, solo si tú pones de tu parte, se puede. Es la contrapartida

de que nadie pueda obligarte a hacer cosas en contra de tu voluntad. ¿Has visto algún programa de cocina? ¿A que no te decepcionas si el cocinero, después de darte la receta, no va a tu casa a cocinar para ti? El cocinero investiga cómo hacer los mejores platos y te enseña cómo se elaboran. Pero cocinas tú. Pues lo mismo con los psicólogos.

En los siguientes dos capítulos te explicaré con mayor profundidad algunos de los procesos que ya hemos visto, así como nuevos aspectos de la vivencia de la homosexualidad. Comenzaremos por los más nucleares y personales tuyos para ir pasando a los que tienen que ver con cómo te relacionas con los demás. En algunos casos te invitaré a que promuevas cambios, en otros te invitaré a que reflexiones, pero siempre te pediré que te replantees cómo estás viviendo tu vida. Incluso aunque sea para que te sientas seguro de que lo estás haciendo muy bien. A continuación te presento una serie de técnicas, distribuidas en dos bloques: emociones y *bullying* homofóbico.

19
Emocionalmente equilibrados

«Al tener emociones intensas, somos susceptibles de engañarnos a nosotros mismos».[120]

Sí, así es: creemos que somos racionales y resulta que somos básicamente emocionales. Y lo somos hasta el punto de que nuestras emociones, una vez superan determinado grado de intensidad, son capaces de confundirnos y hacernos creer cosas que en absoluto son ciertas. La emoción, en ciertas condiciones de intensidad, supera a la razón. Y en nosotros han sido muy intensas. Por eso sería incompleto un libro escrito para hombres homosexuales en el que no se diera a las emociones la importancia que tienen para nosotros.

Intensas son las emociones que experimentan aquellos homosexuales que sufrieron *bullying* homofóbico. Ellos padecen secuelas de toda aquella tortura, secuelas entre las que destacan las relacionadas con la ansiedad, además de la propia ansiedad: vulnerabilidad a las drogas, secuelas cognitivas (catastrofización, magnificación y otras distorsiones), nosofobia y sexo compulsivo. En este capítulo encontrarás sugerencias para superarlas.

Tu vida la rigen tus estados emocionales (mientras no hagas nada por evitarlo)

Quiero compartir contigo (y repasar) tres puntos que creo que son muy relevantes y que es bueno que conozcas, ya que afectan al modo en que tú vives y gestionas tus emociones:[121]

A. Hay algo muy básico en lo referente al mundo de las emociones: el ser humano trata de mantener su intensidad dentro de un rango asumible. Eso significa que lo normal es que:

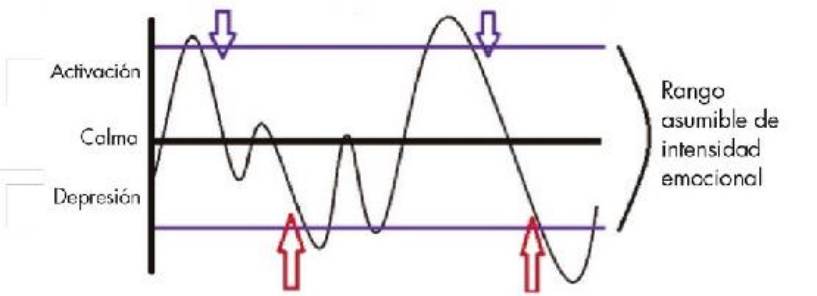
1. Tus emociones fluctúen a lo largo del día, de la semana, del mes, de tu vida. Que pases épocas en las que estés más animado y optimista y épocas en las que estés más tristoncete es absolutamente natural.

2. Esas emociones nos provocan estados que, en nuestra experiencia subjetiva, consideramos positivos o negativos. En el gráfico 3 he representado los positivos hacia arriba y los negativos hacia abajo. En realidad, no se trata de subidas o de bajadas, aunque en nuestra vida cotidiana así lo sintamos. Se trata, en ambos casos de subidas, de aumento de intensidad. Se intensifica la ansiedad y se intensifica la depresión. En ambos casos se trata de un aumento de la intensidad de las emociones: bien hacia el polo de la activación, bien hacia el polo de la depresión. Pero nosotros las percibimos en un sentido topográfico y empleamos expresiones como estar de subidón o de bajón, por lo que las he representado así con la intención de que el gráfico se asemeje a tu experiencia subjetiva y te resulte más sencillo entender qué te sucede.

3. Tu organismo se encarga, mediante mecanismos diversos, de que esas emociones no permanezcan demasiado tiempo en el extremo y se mantengan dentro de un rango asumible de intensidad. Por «asumible» entendemos «aquellas emociones que, aun siendo perceptibles, no te impiden desarrollar tu vida cotidiana». En el gráfico 3 esas fluctuaciones se representan mediante la lineal sinusoidal. Si estamos tan eufóricos que vamos dando saltos por la calle o tan tristes que vamos llorando por las esquinas, esos estados no nos permiten hacer vida normal. Eso significa que: (a) las emociones intensas interfieren con tu vida cotidiana y (b) es necesario poder gestionarlas para que regresen a una intensidad que no te impida seguir con tus quehaceres. Así, si estás muy triste, pondrás en marcha mecanismos innatos de gestión de esa tristeza (como llorar para desahogarte) o

mecanismos culturales (cantar una canción triste) para liberarla y, así, reducirla. Del mismo modo, si estás excesivamente eufórico, tu propio sistema nervioso autónomo buscará tranquilizarte induciéndote la calma mediante, por ejemplo, la liberación de diferentes hormonas y neurotransmisores.

GRÁFICO 3



4. Los problemas más habituales surgen cuando fallan esos mecanismos de gestión y no podemos devolver nuestros estados emocionales a un nivel de intensidad asumible. Podemos hacer vida normal estando poco, algo, bastante o puntualmente muy emocionados. Pero si estamos demasiado o exageradamente emocionados durante mucho tiempo, nuestro funcionamiento se ve alterado. Además, muchas personas hacen un uso disfuncional de sus herramientas de gestión emocional o necesitan de herramientas ajenas a su propio organismo (o mente) para poder gestionar esos estados emocionales más extremos.

5. Por último y más importante, recuerda que determinados eventos vitales muy traumáticos pueden desencadenar estados emocionales muy duraderos (TEPT, depresión, indefensión aprendida), que dejan a la persona sin herramientas para devolver sus estados de alta intensidad emocional a situaciones de intensidad asumible. También puede ser que la persona se haya visto tan sobrepasada por las circunstancias que no haya aprendido herramientas o estrategias para reducir la intensidad de sus estados emocionales, de modo que la persona vive (bastante) permanentemente en ese estado de intensidad emocional.[122]

6. No poder disminuir la intensidad de tus emociones o necesitar

herramientas disfuncionales para gestionarlas es lo que se convierte en un problema para nosotros.

B.Como ya te expliqué en el capítulo 11, las emociones tienen la capacidad de sesgar el modo en que vemos las cosas. Naturalmente, recuerda, no hacemos referencia a una emoción puntual, sino a estados anímicos. Si estamos enamorados, todo nos parece bello. Si estamos deprimidos, todo nos parece sombrío. Si estamos ansiosos, todo nos parece amenazante. Repásalo si no lo recuerdas bien (es importante). Algunas personas, debido a acontecimientos traumáticos, permanecen largas temporada de su vida bajo el influjo de una emoción concreta: miedo, tristeza, rabia, vergüenza, culpa. Son esos estados emocionales (o anímicos) duraderos, a los que la literatura científica suele llamar «humores» (*moods,* en inglés), los que pueden alterar la forma en que percibimos el mundo, a los demás y a nosotros mismos. Medio en serio medio en broma, diré que desde la película *Inside out,* de Pixar, a todo el mundo le resulta muy sencillo entender este papel de las emociones haciéndonos ver las cosas teñidas del color de la emoción que estamos sintiendo. Te la recomiendo, si no la has visto.

C. Tomamos decisiones conforme al modo en que vemos las cosas, incluso si no tenemos toda la información y, a veces, de un modo manifiestamente ausente de lógica. El primer hombre que ha conseguido el premio Nobel de Economía sin ser economista es, mira por dónde, un psicólogo: Daniel Kahneman. En su obra *Pensar rápido, pensar despacio* (Kahneman, 2012) demuestra que, durante la toma de decisiones, los seres humanos no empleamos las auténticas probabilidades de que algo suceda basándonos en la información real, sino que nos basamos en una especie de probabilidad subjetiva (no real) alterada por nuestros estados emocionales. También distingue dos sistemas de pensamiento: uno lento, que es el racional / lógico, y otro rápido, que es mucho más intuitivo y emocional. Según demuestra Kahneman, al contrario de lo que creemos, no empleamos el sistema lógico para pensar, sino el intuitivo / emocional. Por eso las bolsas, con sus subidas y bajadas, suelen ser un buen indicador del estado emocional de un país.

El resumen de todo lo anterior y fundamento del trabajo que te propongo es:

- Los eventos traumáticos provocan intensos estados emocionales (ansiedad, depresión).
- Estos estados emocionales internos interfieren con tu vida cotidiana:

- ○ alterando el modo en que ves las cosas,
- ○ haciéndote tomar decisiones que te perjudicarán,
- ○ manteniéndote bloqueado,
- ○ llevándote a comportamientos compulsivos.

Bucle «namber güan»: sexo compulsivo

Como recordarás del capítulo 11, me resulta difícil hablar de adicción al sexo, ya que lo que muchos manifiestan sentir como «adicción» no termina de encajar con lo que se esperaría de una conducta adictiva, que se caracteriza por tal frecuencia o intensidad de las fantasías, deseos y conductas sexuales que llegan a provocar malestar clínicamente significativo o deterioro social, laboral o de otras áreas importantes de la actividad de la persona. La necesidad de este deterioro para hablar, con rigor, de una adicción me hace sentir recelo para darle tal etiqueta (supongo que habrá algún que otro psicólogo encantado de colgártela). Para que se considere que tienes adicción al sexo, deben sucederte cosas como que, cada vez que estés en el trabajo, tengas que escaparte a la sauna de enfrente, o que prefieras irte de *cruising* antes que quedar con los amigos, o que te sea absolutamente imposible hacer nada que no sea estar follando. Te lo voy a explicar con un ejemplo.

El 28 de febrero de 2014 publiqué este post en uno de mis blogs:

> Hola Gabriel, me llamo J y tengo 40 años (me cuesta asumirlo). Y vivo en un pueblo de Toledo. Cuando tenía 23 años decidí salir del armario y contárselo a mi familia. Lo aceptaron bien. Yo empecé a ir al xxxxxx, al grupo de jóvenes todos los sábados. A partir de ahí empecé a sentir que vivía entre dos mundos: uno el del pueblo, cotilleos, chismes etcétera, y otro, Madrid, que significaba libertad, ser uno mismo. Intenté mudarme pero no fue posible. Así que seguí yendo a Madrid todos los fines de semana.
>
> Durante los años que estuve asistiendo al xxxxxx, fui incapaz de entablar una amistad seria. Porque durante la semana estaba tan ahogado en el mundo del pueblo que cuando llegaba a Madrid una fuerza que no podía controlar me llevaba a tener contactos sexuales en saunas, cuartos oscuros. A ver, era joven y quería sexo. Estaba un rato con los jóvenes de xxxxxx, pero después dejaban de interesarme y lo único que quería era sexo. Este hábito se volvió costumbre y, al final, un estilo de vida que ha tenido las siguientes consecuencias, mucho sexo (3.000 o más) a veces frustrante y mecánico, y cero amigos. Soledad total y, además, una incapacidad para entablar nuevas amistades. Nunca he tenido pareja de verdad, he estado con chicos un mes o dos, pero muy agobiado, porque sentía que me quitaban libertad.
>
> Resumiendo: me he tirado toda mi vida a mi rollo, follando a diestro y siniestro, evitando compromisos emocionales y afectivos fuera del entorno de mi familia y ahora, con 40 años, me veo más solo que la una. ¿Soy adicto al sexo? No sé qué hacer.
>
> Ayúdame, por favor.

Mi primera respuesta fue:

> Hola, J.

Permíteme la broma: no eres un adicto al sexo, eres un maricón normal y corriente, cielo. Quizá para un heterosexual, 3.000 contactos sexuales en 15 años sea algo reservado a estrellas del rock, pero no es tan extraño para un hombre gay que pasa su tiempo libre en una ciudad como Madrid y que acude a saunas, *cruisings,* cuartos oscuros, etcétera. Con toda la facilidad del mundo puedes tener 4-5 contactos cada fin de semana. Eso, por 52 semanas que tiene un año son 260 contactos al año. Si lo multiplicas por 15 años te salen 4.160 contactos sexuales solo contando fines de semana y sin tener en cuenta vacaciones, etcétera. Mira, hasta te has quedado corto.

Pero poniéndonos serios, evidentemente hay un problema y se nota vívidamente en el tono de tu carta. No es la cantidad de relaciones que has tenido, sino el motivo por el que las has tenido y lo que esa hipersexualidad te ha impedido lo que dibuja tu problemática.

Voy a llevar a cabo un ejercicio de imaginación basándome en tus descriptores: *pueblo, decidí, aceptaron, dos mundos, cotilleos, chismes, intenté mudarme, ahogado*. Tal como te expresas, no resulta muy difícil imaginar que no te sentías bien en el pueblo, que te sentías observado (y criticado) hasta el punto de intentar irte de allí y, ya que no te fue posible, cada fin de semana sin faltar ninguno, huías de ese lugar para poder estar en Madrid, donde experimentabas «libertad y ser tú mismo». Si es así, como me lo imagino, entiendo que tu homosexualidad ha sido algo que te ha causado problemas en el pueblo, en los primeros (y más definitorios) años de tu vida. Esta hipótesis me permite enlazar con lo que cuentas en tu segundo párrafo, introduciendo un TEPT como enlace entre ambas cosas. Un TEPT (Trastorno de Estrés Postraumático) es un cuadro caracterizado por varios síntomas, entre los que destacan la revivencia del evento traumático, la dificultad para vincularse afectivamente y unos niveles muy elevados de ansiedad. Esa ansiedad muy frecuentemente es gestionada (en nosotros, los gais) haciendo uso del sexo compulsivo. Ambas cosas están descritas ampliamente en la literatura sobre adicciones al sexo en gais.

Así, lo que yo creo que te sucede es que estás sufriendo las secuelas de haber padecido acoso homofóbico en tu pueblo. De hecho, en un porcentaje muy alto de mis pacientes con «adicción al sexo», lo que subyace es lo mismo que te estoy narrando: la homofobia del pueblo les ha provocado un trastorno de ansiedad y tratan de gestionarla haciendo uso del sexo. Eso es algo que explico en el post anterior («Estoy *atacao*») y en la gráfica con la que ilustro esta respuesta, pero ya te adelanto una explicación: «Una adicción de proceso es una situación circular en la cual aquello que utilizas para reducir tu ansiedad se termina convirtiendo en la fuente de tu ansiedad, con lo que se inicia un círculo que no se rompe hasta que no aparece una crisis importante».

En casos como el tuyo recomiendo comenzar por hacer algo para reducir su ansiedad (más info en enlace), trabajar la homofobia interiorizada que seguro que te ha quedado y, solo cuando la ansiedad haya bajado y empieces a tener mejor autoestima, estaremos en condiciones de empezar a reducir la compulsión sexual y aprender a establecer vínculos afectivos sanos. Estaré encantado de ayudarte si decides iniciar un proceso terapéutico.

Pero sobre todo y por encima de todo, me gustaría pedirte el favor de que empieces a plantearte en serio que no eres un hombre disfuncional, sino el resultado de unas vivencias para las que nadie te preparó. Quizá habrás cometido errores a lo largo de tu vida, pero será muy bueno que te des una oportunidad a ti mismo en el sentido de darte un voto de confianza: si te

hubieran proporcionado las herramientas necesarias en su día, seguramente nunca te habrías encontrado en esta situación. Además, es normal no darse cuenta de que se tiene un problema hasta que la cosa se pone realmente muy muy seria.

Venga, lee y me cuentas. Seguro que podemos hacer algo por cambiar las cosas. Un abrazo enorme, Gabriel.

Entonces recibí otro email suyo:

Hola Gabriel, gracias por responderme tan pronto. Bueno, vamos a ver por dónde empiezo. Verás, yo tengo 40 años y a los 22 vivía en el pueblo y trabajaba en una empresa, donde también trabajaba gente del pueblo. Estaba en ese punto en el que casi todos mis amigos hetero se estaban emparejando y yo mismo me obligaba a hacer lo mismo. He de decirte que a mí nunca se me ha notado que soy gay (algo que casi me ha traído más problemas, porque si hubiera tenido pluma creo que las cosas habrían sido relativamente más fáciles; por lo menos, hubieran estado claras desde el principio y no tendría que haber actuado tanto, que me río yo de los Goya). Al final rompí con todo y decidí contra viento y marea largarme de allí. Dejé mi trabajo y me fui a Inglaterra. Cuando volví les conté a todos que era gay, a mi madre y hermanos. Todos lo aceptaron bien, cada uno a su modo. Pero siempre he sido respetado por mis hermanos y apoyado por mis hermanas. Somos 14, 7 chicos y 7 chicas. Mi madre quizás hizo algunas cosas mal, pero nos inculcó un espíritu de clan, de proteger y ayudar siempre al más desvalido, que creo que ha perdurado con los años. Como verás, no hablo mucho de mi padre, estuvo mucho tiempo enfermo y al final falleció hace dos años, pero sé que también me quería y me aceptaba.

Pese a que mi familia me aceptaba, como he podido leer en tu blog sobre la homofobia interiorizada sutil, el daño ya estaba hecho. Volví de Inglaterra e intenté vivir mi vida gay. Me fui a un piso compartido con chicos gais y allí estuve unos meses, pero Madrid es una ciudad difícil si no tienes formación, así que después de algunos trabajos (entre ellos, una sauna gay, limpiando) me tuve que volver al pueblo. A partir de ahí me lo planteé como un salto atrás para coger carrerilla. Tenía que formarme para encontrar trabajo y largarme del pueblo. Pero trabajar y empezar de cero (solo tenía el graduado antiguo, cosa que me acomplejaba bastante y me generaba una gran frustración) con las limitaciones del pueblo no era fácil.

Paralelamente iba a Madrid al xxxxxx, salía con amigos, tuve algunas parejas pero (me he sentido identificado con lo de anestesiado, de tu blog) me agobiaba y me asustaba. Esos años los recuerdo como un maremágnum de sexo culpable, miedo a la infección y una enorme ansiedad. Cada año me hacia la prueba del VIH, me vacuné contra todo lo que había (hepatitis, etcétera). Y luego vuelta a la jaula del pueblo. Por aquel entonces apenas salía por el pueblo, pensaba que la gente me criticaba.

A los 30 me encontré con la presión de la universidad, después del trabajo tenía que ir al pueblo, la presión de un trabajo que no me satisfacía, la presión de un entorno que me asfixiaba y, encima, me acababa de comprar una casa: hipoteca, papeles, reformas. Al final me derrumbé completamente, como un castillo de naipes. Tuve una fuerte crisis de ansiedad y estuve 15 días de baja muy deprimido. Empecé terapia con lorazepan y dumirox a la vez que asistía al psicólogo y al psiquiatra. Odio las pastillas, pero te diré que en mi caso me

han ayudado muchísimo. A ver, la dosis que tomo es mínima: tres cuartos de pastilla de lorazepan y media de dumirox, y la he mantenido bajo prescripción del psiquiatra hasta ahora. Pero como te decía, para mí su efecto fue el de detener ese maremágnum, es como cuando ha pasado el tsunami y tú te ves parado en medio de todo el desastre y piensas: «¿Ahora, qué?».

A partir de ahí invertí todo mi esfuerzo en estar mejor. Fui a un psicólogo durante un par de años. Pero claro, tú vete a un psicólogo hetero, religioso y conservador y le cuentas que has follado con cien ese mes y lo único que te puede decir es que eres adicto al sexo, que tienes que buscar valores en tu vida y que no puedes continuar así. Con los años me di cuenta de que no solo no me ayudó sino que, encima, me hizo sentirme más culpable.

Luego empecé a ir al psicólogo de la seguridad social. Ahí me ayudaron y me hicieron ver que el sexo está muy bien, pero que existe la amistad, la afectividad, y que tenía que saber compaginarlo e integrarlo todo.

Problema: otra vez el pueblo y sus limitaciones y mi homofobia interiorizada.

Bueno, Gabriel, resumiendo, ahora estoy en el siguiente punto: por un lado, mi total soledad y, por otro, mi homofobia me hace creer que la pareja gay es imposible, especialmente, en Madrid (he llegado a hacer una estadística sobre la promiscuidad brutal que hay aquí, por lo que empiezo a dudar si es una creencia o es la puta realidad y la gente no quiere compromiso). Me encuentro en un estado de desconfianza e incredulidad hacia los hombres gais y de preocupación por el aumento de infecciones.

A nivel formativo, ahora sí estoy preparado, pero soy tan gilipollas que ahora me asaltan todos mis miedos y, por otro lado, pienso que Madrid ya no es ese paraíso que pensé donde podría ser libre y tener amigos como yo, sino una sodoma y gomorra donde cada cual va a su rollo (esto sí que reconozco que es homofobia).

Se me ha olvidado decirte que en estos años he ido asistiendo de forma esporádica a xxxxxx, un lugar de encuentro y meditación para gais y lesbianas.

Ufff, pues esto a grandes rasgos es mi vida. Te la he contado porque me gustaría hacer terapia contigo, he leído que la haces vía Skype. No sé qué te parecerá, de todas formas tienes que saber que ya me has ayudado a mí y a mucha gente. Un saludo.

Y mi segunda respuesta fue:

Hola de nuevo!!!!

Sobre lo que me cuentas, creo que todo ha influido en que te encuentres en esta situación. Lo del psicólogo carca, la vida en el pueblo, etcétera, etcétera, etcétera, y que te muevas solo en determinados círculos.

Mira, a mí me gusta ser sincero. Es verdad que todo es sexo y promiscuidad, pero no es cierto que los homosexuales seamos promiscuos. Lo que es promiscuo, en todo caso, es el ambiente. Pero no todos los homosexuales vamos a saunas o estamos enganchados a las apps de *cruising,* sino solo unos cuantos. Es como si juzgas a los heteros por lo que ves en las discotecas poligoneras: todos son «unos salidos y unas guarras». En estos casos suelo recomendar entrar a formar parte de un grupo de socialización o de trabajo. Ya que estás trabajando sobre tu ansiedad, quizá el deporte puede serte de ayuda (salir a correr, por ejemplo) y, si lo haces en un grupo deportivo

LGTB, tendrás la oportunidad de conocer a otros hombres gais en un ambiente que no es el de los cuartos oscuros y, aunque se hable y bromee sobre sexo, el sexo no será el único y especial objetivo de cada quedada. A muchos pacientes míos les está sirviendo mucho para esas dos cosas (hacer amigos que no piensen solo en follar y hacer deporte). Quizá sería bueno probar. En mi vídeo en YouTube sobre el mundo afectivo gay insisto en esa idea: es difícil encontrar una relación si te mueves en sitios donde todos están como tú o peor.

De cualquier modo, tienes que colocar las cosas en orden dentro de tu cabeza y eso llevará su tiempo. Mientras tanto, ir haciendo estas pequeñas cositas (como lo de apuntarte a los xxxxxx) te será de utilidad. Un buen libro que te puede servir y encontrarás en las bibliotecas públicas es *Reinventa tu vida,* de J. Young. Aunque el título sea estúpido, es un buen contenido. Young es el desarrollador de la Terapia de Esquemas, que es una evolución de la terapia cognitiva y está dando muy buenos resultados. El libro es un manual que escribieron para que los pacientes pudieran ir trabajando cosas en casa y que sirviera de apoyo a la terapia. Lo recomiendo bastante a mis pacientes.

¿Qué pasos crees que sería conveniente comenzar a dar?

Un besazo!!!!!!!!!

Lo primero que voy a decir es que, «a pesar» de los miles de polvos que llevaba J en su haber, no tenía VIH ni se había infectado de ninguna otra ITS (ni sífilis, ni clamidia: ¡nada!). Así que tener mucho (pero mucho mucho mucho) sexo no significa que vayas a infectarte, como ya te decía en el capítulo 14. Sí que pilló unas ladillas, pero llevarse solo unos cuantos minicangrejitos después de más de 3.000 polvos es un porcentaje realmente bueno desde el punto de los hábitos de prevención, ¿verdad?

J. y yo estuvimos mucho tiempo viéndonos por Skype y el resultado fue muy bueno. Muchas áreas de su vida cambiaron para mayor satisfacción suya. He traído su caso aquí porque es tremendamente prototípico y seguro que miles de vosotros os identificáis con él. Es el típico relato de alguien que ha descubierto su afectividad lleno de angustia. Vivía en un entorno donde ser homosexual le iba a suponer todos los problemas del mundo. No pudo elaborar una adecuada red social y tiene que emigrar para poder hacer su vida. Cuando comienza a relacionarse con otros gais lo hace en espacios donde el sexo es uno de los principales valores y donde, además, en realidad es muy difícil socializar de verdad. Así que se encontró con que su idea distorsionada acerca de sí mismo se veía reforzada por su supuesta «incapacidad para relacionarse como una buena persona». La receta ideal para un sexo compulsivo:

- Maricón de pueblo (o de familia conservadora, o de barrio obrero).
- Sin red social, aislado.

- Se relaciona con otros gais principalmente en espacios de sexo.

Efectivamente, en el caso de J. lo que sucedió fue que entró en bucle de: (1) emociones perturbadoras de una gran intensidad, que (2) trata de reducir recurriendo al sexo, un sexo que (3) encuentra fácilmente a su disposición en espacios donde (4) los demás gais no van a socializar sino a follar, ya que ellos sí socializan en otros lugares. J. se siente culpable y desarrolla una peor imagen de sí mismo porque no se siente capaz de establecer vínculos con otras personas, sino simplemente tener relaciones de usar y tirar. No está siendo objetivo consigo mismo porque no ha caído en que él nunca había entrenado la habilidad de socializar adecuadamente. Esta peor imagen de sí mismo, la culpa y su ansiedad de base hacen que: (5) el nivel de disforia y ansiedad se le dispare de forma que vuelva a necesitar algo con que reducir un malestar tan intenso y, ya que solo ha aprendido a hacerlo con el sexo, (6) vuelve a follar despersonalizadamente… y ya está en bucle.

Existen otros casos donde el hombre gay entra en bucle, cuando se aburre o experimenta cualquier otro tipo de emoción perturbadora, y casos en los que el estrés no se deriva del hecho de haber sido rechazado por ser gay en la infancia / adolescencia, sino por ejemplo por tener muchísimo trabajo. En estos casos sucede exactamente lo mismo y eso nos viene a decir que el problema no es tanto la «autoestima» como un manejo disfuncional del estrés.

Uno de mis pacientes tenía problemas de compulsión sexual (él lo llamaba «entrar en trance») cada fin de semana. De lunes a viernes trabajaba como una mala bestia. Era guapo y talentoso, sus padres lo querían y ningún amigo de la infancia le puso pegas a su homosexualidad. Simplemente tenía un estrés que le salía por las orejas y lo gestionaba follando. Tuvo que aprender a romper el ritmo y concederse pausas sin tensión porque, de lo contrario, ya se encargaba su cuerpo de tomárselas y —sencillamente— entraba en *trance*.[123]

¿Qué hicimos J. y yo en consulta? Trabajamos sobre dos áreas fundamentales: la mejora del concepto de sí mismo que había ido interiorizando (ver capítulo siguiente) y la mejora de sus habilidades para gestionar su ansiedad (este capítulo).

La gasolina del bucle

¿Qué debemos hacer para superar la compulsión sexual? Si recuerdas la figura 2 del capítulo 11 sobre el sexo compulsivo, te

será más fácil entender por qué hay que reducir la ansiedad para superar esa compulsión, y, por cierto, también te será útil para salir de tus bloqueos. En uno y otro caso, presta atención a las siguientes pautas:

1. Solucionar la causa de tu ansiedad: debemos ponernos en marcha para detectar el problema que nos ha generado originariamente la ansiedad o cualquier otra emoción disfórica (culpa, vergüenza, rabia). A lo largo de las siguientes páginas nos vamos a centrar en aquellos problemas más habituales de nosotros, los homosexuales. Si el origen de tu emoción disfórica no tiene nada que ver con ello, tendrás que leer el libro de otro psicólogo :).

2. Mejorar nuestras habilidades de gestión emocional, aquellas estrategias o herramientas que devuelven nuestras emociones a un nivel asumible de intensidad.

a) Como primer paso, aconsejo al paciente que siga realizando lo que hacía hasta este momento. En psicología, esta técnica se conoce como «prescripción del síntoma» y suele producir el efecto contrario (en cuanto le dices a alguien que folle, se le quitan las ganas). En este caso, además, tiene dos objetivos:

i. Al menos esta herramienta te permite mantener la ansiedad / culpa / vergüenza / rabia en unos niveles asumibles. Si no fumas, no follas y no bebes ni te drogas, estarás mucho peor así que, hasta que la ansiedad no comience a bajar, hay que mantenerla contenida aunque sea con este método.

ii. El hecho de despenalizar que fumes, folles, bebas o te drogues está quitándote culpa / vergüenza / ansiedad añadida, y eso contribuye también a que baje la intensidad de la emoción disfórica.

b) Paralelamente comenzamos a entrenar otras herramientas / habilidades:

i. Suelo promover el contacto social y la reelaboración de la red social. El mejor predictor de salud mental es la red social, ya que tener amigos con los que poder compartir tus inquietudes es el mejor modo de que estas desaparezcan. En una especie social como la nuestra, todas las actividades que hagamos acompañados servirán como reductoras de la ansiedad.[124]

ii. Además, propongo que se adquiera progresivamente algún hábito que ayude a bajar la ansiedad: deporte moderado tres veces a la semana, hacer yoga o meditación un par de veces a la semana o algún tipo de actividad creativa (pintar, cantar, tocar un instrumento). Cada uno preferirá una actividad

distinta: hay quienes se sienten de maravilla meditando y quienes necesitan algo mucho más dinámico, como correr o practicar un arte marcial. Date un margen de tiempo desde que comienzas a practicarlas hasta que puedes plantearte dejar de follar compulsivamente o bajar la frecuencia sexual.

iii. Es muy eficaz aprender técnicas para dejar salir nuestras emociones. Pueden ir desde la escritura, las técnicas teatrales (psicodrama), la risoterapia o cualquier otra similar. Las actividades de expresión artística son igualmente muy útiles para este propósito: canta, haz teatro, pinta, esculpe…, deja salir tus emociones a través de la expresión artística (¿has visto algo más catártico que cantar a gritos alguna canción de Mónica Naranjo o de Gloria Trevi? ¡Pues eso!). Sobre todo, habla. Habla mucho sobre lo que te sucede.

3. Eliminar o minimizar los elementos mantenedores: suprimes las falsas creencias que te hacen ponerte todavía más ansioso. Muchas tienen que ver con la homofobia interiorizada, así que nos remitiremos al siguiente capítulo, pero también es cierto que hay muchas que tienen que ver con algo muy gay, la nosofobia.

4. Finalmente, incorpora el sexo lúdico dentro de tu vida, no lo niegues ni pospongas. Prográmate días para ir a la sauna, o de *cruising,* o ligar con una app, o salir de fiesta con el propósito de follar. Pero no reniegues de tu necesidad de tener sexo ni la relegues a un lugar del que ella misma se está encargando de salir con la compulsión. Rinde a tu sexo el honor que le corresponde y disfrútalo. Si lo incorporas a tu vida cotidiana, te la interrumpirá mucho menos. A veces, la mejor forma de controlar algo es provocándolo, incorporándolo organizadamente a tu vida.

Si llevas a cabo estas cuatro indicaciones, estoy convencido de que tus niveles de sexo compulsivo descenderán e, incluso, desaparecerán. La mayoría de mis pacientes aprenden a reconocer sus días duros, la ansiedad que estos le provocan así como nuevas formas de afrontarlos. Además, han incorporado el sexo premeditadamente a sus vidas, superando la compulsión. Ya me escribirás para contármelo :).

Cuando no se te pone dura por culpa de la ansiedad

Recuerdo a un paciente, Braulio (en el capítulo 11 te prometí que te hablaría de él), que me contaba que estaba insatisfecho de sus relaciones. Que solía hacer de pasivo porque tenía problemas de erección, pero que le encantaría penetrar a sus parejas sexuales. Era un jueves y ese viernes un hombre le había pedido una cita. Quería acudir pero estaba acojonado ante la idea de que le propusiera sexo.

—No quiero seguir haciendo de pasivo. Está bien y me gusta, pero sé que lo hago porque no confío en mi erección. A la hora de meterla, se me afloja. Me pongo nervioso, empiezo a pensar que no voy a aguantar con la polla dura y se me baja.

—Vale, con lo que llevamos trabajado ya sabemos que tienes ansiedad y que tiendes a catastrofizar. ¿Qué es eso tan terrible que crees que sucederá si no logras una erección?

—Que el tío no quiera volver a quedar conmigo.

—¿Te preocupa que no quiera tener otra cita contigo?

—Claro, es lo que te acabo de decir.

—Quería que me lo asegurases. Vale, haremos una cosa: quiero que cagues una cita.

—¿Cómo que cague una cita?

—Que tengas una cita y seas un desastre, que hagas todo lo que temes hacer.

—¿Qué dices?

—Lo que oyes. Así, cuando te levantes al día siguiente y veas que el mundo sigue girando y que el hecho de que un hombre no quiera volver a verte no significa ninguna catástrofe, te darás cuenta de que no hay nada tan terrible que temer, bajará tu ansiedad en próximas citas y tu erección mejorará progresivamente

—Pero… ¿quieres que sea un borde?

—No, hombre. —Me reí—. Que yo ya sé que eres un hombre bien educado, por eso te pido que hagas esto; porque sé que no serás un borde. Déjate ir, explícale tus miedos y no aparentes una calma que no sientes. Cuando estamos demasiado preocupados por lograr una erección, esa tensión impide que la tengamos. Pretendemos aparentar una calma que no sentimos, tratando de controlar la erección. Entonces nos ponemos más nerviosos porque no la logramos y generamos aún más tensión y, al final, no hay manera. Necesitas ir a una cita sin presión. Así que, una vez que veas que no pasa nada porque una cita salga mal, irás más relajado

a la siguiente. Y más aún a la siguiente. Hasta que vayas sin tensión de ningún tipo.

—¿Crees que funcionará?

—Ya veremos, ¿qué podemos perder?

—Nada… En el fondo, lo peor que puede pasar es que ocurra lo que voy buscando que suceda: que no vuelva a quedar conmigo.

Ese sábado, al despertar, me encontré en mi móvil un mensaje suyo: «Anoche eché el polvo del siglo: hacía años que no había tenido la polla tan dura». Me reí a carcajadas y le contesté que me alegraba por él, que en la siguiente sesión trabajaríamos lo que le había conducido a tener una relación sexual satisfactoria para intentar que se repitiera en el futuro.

—Bueno, cuéntame, ¿qué sucedió?

—Pues que hice lo que me dijiste. En el bar, tomando una cerveza le dije: «Mira, no te quiero engañar: estoy muy jodido. Estoy a punto de quedarme en paro y tendré que volver a casa de mis padres a mi edad. Estoy con un psicólogo haciendo terapia y tomando ansiolíticos recetados por el psiquiatra. Además, la polla no se me pone dura por culpa de todo esto». Y ¿qué crees que me contestó?

—Ni idea.

—Que su exnovio estaba mucho peor y que no le importaba. Que él quería conocerme y que ya veríamos. Que tampoco era tan importante follar.

—Jajaja, ¡vaya! Un hombre inteligente.

—Sí…, muy majo.

—Pero me dijiste que sí tuviste una erección...

—Pues lo que tú te pensabas: como me sentí tan tranquilo porque no tenía miedo de no dar la talla, la polla me funcionó perfectamente. Bueno, qué coño perfectamente: ¡de puta madre!

—Jajaja, ¡estás eufórico, nene!

—Joder, es que fueron dos polvos, ¡dos! Y con la picha como el mármol, ni yo me lo podía creer cuando me desperté por la mañana. Bueno, y el chaval flipó, me decía: «Menos mal que no se te ponía dura, se te llega a poner y me trepanas».

—Bien, bien, me alegro por ti, pero no olvides nunca que no pasa nada por no tener una erección.

—Creo que esa lección me la he aprendido.

A lo largo de los meses siguientes, en los que seguimos trabajando otros temas, él me hablaba de sus citas y me recordaba que había aprendido a no obsesionarse con su erección. Que

normalmente tenía erecciones y que las pocas veces que no las tenía sabía identificar que se debía al cansancio y no entraba en el bucle anterior de miedo a no poder tenerlas, y que, al no darle importancia, en las siguientes relaciones esa tranquilidad le facilitaba la erección. Sus relaciones sexuales y el rol que ejercía en ellas había dejado de ser un problema. Había hombres con los que le apetecía hacer de pasivo y lo disfrutaba, pero cuando quedaba con un hombre al que le apetecía penetrar, nada se lo impedía.
¿Verdad que ya sabes qué hacer tú con tu erección?

Un caso especial, la nosofobia

¿Recuerdas lo que explicaba en el capítulo 11? Muchos gais desarrollan una intranquilidad desproporcionada sobre infectarse de alguna ITS y se vuelven medio locos yendo de prueba en prueba y recorriendo cientos de páginas web con información sobre salud sexual. Se obsesionan ante cualquier manchita, cualquier gradito de más de temperatura corporal y se pasan las tardes explorándose los ganglios. Tienes una cita con ellos y te interrogan sobre tus hábitos sexuales: «¿Con cuántos tíos has follado? ¿Qué haces en la cama? ¿Te has hecho la prueba? ¿Estás sano?, ¿estás sano?, ¿estás sano?… De verdad: ¿estás sano?». Sufren si follan y sufren porque su sufrimiento no les deja follar en paz. ¿Por qué hay tanto hombre gay que está espantado ante la idea de infectarse de una ITS, incluso sin haber tenido sexo?

Una vez atendí a través del 900Rosa[125] a un hombre que había estado llamando insistentemente durante varios días y había sido atendido por varios voluntarios diferentes. Como no dejaba de llamar, me lo pasaron para que yo (como psicólogo) hablase con él. Al explicarme su caso, me decía:

—Yo estaba en una zona de *cruising,* detrás de unos arbustos, mirando cómo dos tíos follaban. El activo, al correrse, se la sacó al pasivo del culo y se corrió fuera. Yo vi cómo salpicaba de semen un arbusto que había al lado. El problema es que, al irse ellos y salir yo de mi escondite, tenía que pasar por donde ellos habían estado para llegar a mi coche. Como iba en pantalón corto, me rocé con el arbusto donde se había corrido el otro y… ¿me puedo haber infectado de VIH con el semen porque me entrase una gota en el arañazo que me hice con la maleza?

—A ver, vayamos por partes. En primer lugar… —Y le expliqué los modos de transmisión del VIH[126] y las razones por las que no se podía haber infectado de esa forma tan ridículamente improbable. Entonces comenzó con la frase típica de la obsesión:

—¿Y si resulta que…? ¿Y si…? ¿Y si?

—Y si... nada, de verdad. Por más vueltas que le des, la respuesta es: «No. No te puedes haber infectado por rozarte con un arbusto que alguien puede que haya salpicado de semen». ¿Puedo preguntarte, ya que es imposible que te hayas infectado, qué es lo que realmente temes?

—¿Que qué me preocupa? ¿Quieres que te diga qué es lo que de verdad me preocupa? Vale: ¡que estoy casado con una mujer y, si

me pillo algo, se va a enterar de que hago estas cosas! ¿Te parece poco?

—O sea, que lo que te tiene al borde del ataque de nervios es que se sepa que eres homosexual.

Y tras un silencio largo y algún sollozo, me contestó con un esclarecedor «sí». Y colgó. Nunca más volví a saber de él.

¿Y recuerdas, también del capítulo 11, cuando hablaba de que una de las «secuelas de las secuelas» era una distorsión cognitiva llamada «catastrofización»? Pues ya le puedes poner apellido a tu nosofobia. Muchos de los que sufren de nosofobia están viviendo con niveles altísimos de ansiedad porque no quieren que se descubra su homosexualidad. Otros, porque tienen la ansiedad que se les sale por las orejas debido al TEPT del *bullying* homofóbico. En cualquiera de los casos hay un elemento común: los niveles altos de ansiedad que les hacen catastrofizar. Tal cual te lo cuento. Si solucionamos la causa de la ansiedad (en el caso de esta llamada, hubiera sido asumir su homosexualidad y dejar de vivir una doble vida), la desaparición de la ansiedad llevaría aparejada la desaparición de la nosofobia. Es cierto que hay veces en que la solución óptima es poco probable. En este caso concreto del señor que llamaba desde Zaragoza, yo me hubiese conformado con que hubiese sido capaz de aprender a vivir su doble vida sin tanto miedo. Evidentemente, lo más honesto y funcional hubiese sido que se asumiese como gay y dejara de engañarse a sí mismo y a su entorno. Pero son muchos los hombres de una cierta edad que se han adaptado a las circunstancias que los rodean y para los cuales un cambio de vida tan radical es algo absolutamente imposible. Son esas las situaciones en las que yo tengo que conformarme con ayudarlos a entrar en una zona de un cierto confort. Por un lado, ¿quién soy yo para decirle a nadie cómo debe vivir su vida? Por otra parte, a veces hay que conformarse y entender que no con todo el mundo es posible llegar al cien por cien de optimización de sus circunstancias.

No obstante, no solamente es la ansiedad pura y dura la que causa la nosofobia. En nuestro contexto sucede un hecho diferencial que tiene que ver con los mensajes sobre nuestra sexualidad. Y es que, con mucha frecuencia, en nuestro entorno encontramos el mensaje de que el sexo gay equivale a ITS.

Piensa en lo que, para algunos hombres gais con niveles de ansiedad considerables, supone que cada vez que buscan información sobre sexualidad gay, solo encuentren campañas de prevención, sexo más seguro, información sobre ITS… y algún

articulito que hable (por poner un ejemplo) sobre cómo dar un masaje testicular. Pero poco más. Es así: exceptuando el porno, pocas veces encontrarás información sobre nuestra sexualidad en la que no se incluyan términos como ITS o infección. Así que ya tenemos un primer indicio sobre el asunto: los mensajes de nuestro entorno asocian sexualidad con ITS. No pienso que esté mal, simplemente constato que sucede incluso en este mismo libro.

El problema surge cuando, además de los mensajes comunitarios que persiguen disminuir nuestro nivel de riesgo, tenemos otros mensajes mucho peores y que provienen de sectores marcadamente homofóbicos. ¿Quién no ha oído eso de «los maricones son unos sidosos porque ellos se lo buscan»? Desde los inicios de la epidemia de VIH en Occidente, los sectores más homófobos a la derecha ¡y a la izquierda! de nuestra sociedad han criminalizado la sexualidad gay. Con la llegada del sida lo tuvieron servido en bandeja de plata para espetarnos cosas como: «Tienen lo que se merecen por su conducta depravada». Incluso la madre Teresa de Calcuta, en una entrevista realizada por Russ Barber para el canal de noticias ruso Life News, dijo en 1985:[127]

> RUSS BARBER: Hay una epidemia mundial de algo llamado SIDA, Síndrome de Inmunodeficiencia Adquirida, que es una enfermedad asociada en general a la comunidad homosexual. Algunos líderes religiosos han sugerido que el sida es una enfermedad enviada por Dios para castigar un estilo de vida pecaminoso, ¿está de acuerdo?
>
> MADRE TERESA: Es la primera vez que oigo de esto. No lo conocía, pero…
>
> RUSS BARBER: Bueno, déjeme reformular la pregunta entonces: ¿Es concebible que Dios pudiera crear una enfermedad para un estilo de vida?
>
> MADRE TERESA: Sí, Dios podría permitirlo. Dios no lo haría, pero lo dejaría suceder, como las inundaciones en el Antiguo Testamento, realmente. Es para abrir los ojos de la gente y, muy a menudo, con sufrimientos como este la gente se da cuenta de que no está bien lo que están haciendo y eso los lleva a pedir perdón a Dios y al prójimo.

El problema, como ya dije al hablar de la homofobia religiosa, es que nosotros nos lo creímos. Y ahí seguimos, aunque sutilmente. Hemos creado dos categorías de gais: los buenos (monógamos que solo follan con «gente decente») y los malos (putas que se infectan de todo por lo guarras que son *(ironic mode ON)*. ¿Cómo no sentir pánico a que una ITS te ponga en el lado malo de esa división?

Muchos hombres recién diagnosticados de VIH me cuentan cosas como: «De repente, fue como si las amenazas de mi padre se hubiesen hecho ciertas. Me decía: "¿Cómo se te ocurre ser maricón? ¿Qué quieres, pillar un sida?". Y, al final, tuvo razón». Los años ochenta fueron tremendos. En 1987 se emitió en España un

documental en *Informe Semanal*[128] que comenzaba con la frase: «Para muchos, homosexual es igual a sida», y, tras explicar los síntomas del síndrome y su gravedad, se despachaba, en el minuto 2:35, con esta explicación: «El sida ha suscitado cierto grado de angustia y preocupación en el colectivo homosexual, aunque esto no ha impedido que algunos homosexuales sigan buscando rápidas y discretas aventuras sexuales en los lugares habituales como, por ejemplo, en algunos parques de cualquier ciudad española», sobre unas imágenes de hombres cruzándose en un parque durante la noche. Eran otros años. El problema es que en las cabezas de algunos heteros y de algunos maricones se sigue viviendo en aquellos años.

Si, como decíamos en el capítulo 9, silla es la combinación de mueble + asiento + patas + respaldo, ya ves que nuestra sociedad ha incluido en la fórmula de lo que significa ser homosexual, las palabras «enfermo» e «irresponsable». ¿Sabes que los homosexuales somos el grupo que, a nivel mundial, más empleamos las medidas de prevención? ¡Sorpresa! ¿Y que somos los que más nos preocupamos de nuestra salud sexual, más pruebas y más revisiones nos hacemos? ¡Doble sorpresa! En la representación social sobre la homosexualidad se ha incluido una serie de conceptos objetivamente falsos que, al igual que en el caso de la homofobia interiorizada, ahora juegan en tu contra. Concretamente, en contra de que disfrutes de tu sexualidad.

Soluciones para la nosofobia

Como cualquier otra fobia, hay dos formas de tratar la nosofobia: la exposición y la terapia cognitiva. En realidad, en ambos casos se trata de lo mismo, ya que lo que hace la terapia cognitiva es que pienses mucho en lo que te provoca la fobia y elabores una representación mental realista de lo que te genera el pánico. En ese sentido, tener una buena fuente de información es imprescindible, por eso siempre aconsejo vincularse a una que sea fiable. Y destaco que esa fuente debería proporcionarte referencias científicas que respalden lo que dice. Como habrás ido observando, he tratado de incluir el máximo número de referencias a fuentes solventes en las que fundamentar aquello que explico. Es algo básico para tener credibilidad. Un informe científico debe estar plagado de referencias a las fuentes de las que parte para cada aseveración que realiza. Si ves una web o una ONG que no hace referencia a estudios científicos, ¡huye! Si ves una organización que hace política y no te proporciona información rigurosa, ¡sal corriendo!

Tu salud no es una ideología, tu salud necesita rigor científico. Vas a encontrar mucha buena información si sabes inglés, ya que las revistas científicas sobre salud sexual se escriben en esta lengua (bueno: toda la literatura científica de primer nivel se escribe en inglés). Las mejores revistas son:

- *AIDS*
- *Journal of the International AIDS Society*
- *AIDS Reviews*
- *HIV Medicine*
- *AIDS Research and Therapy*

En lo referente a información, puedes encontrarla muy buena en webs como www.thebody.com o en la española www.gtt-vih. org, y me gusta muchísimo cómo trabaja el equipo de BCN Checkpoint, un centro de salud sexual para hombres gais que está a la vanguardia en España. Apoyo Positivo (en Madrid) es otro centro que lo hace muy muy bien en lo que al enfoque se refiere. Me gustó tanto cómo trabajan en estos centros que me interesé por conocerlos y entablar amistad con ellos. Me honraron con su confianza. Emplea sus webs o visita estos centros para que puedas beneficiarte de toda la información que te van a proporcionar.

En lo referente a la exposición al estímulo fóbico, tenemos que hacer un trabajo también muy interesante y que tiene que ver con tu *almeja interior*.

Tu almeja interior es…

No, no estoy haciendo alusión a nuestra parte femenina. El nombre se lo dio mi amigo Alejandro cuando participó en un taller de fin de semana donde yo explicaba (entre otras cosas) el mecanismo psicológico de la «habituación». Salió este nombre porque les decía a los participantes que este mecanismo se había estudiado haciendo experimentos con los sistemas neuronales de la aplysia, un molusco que era una especie de almeja sin valvas. De hecho, puedes hacer el mismo experimento con una almeja de las que compras para cocinar. Si sumerges la almeja en un plato con agua y la dejas tranquilamente, al rato verás que extiende unos tubitos (los sifones) a través de los cuales capta nutrientes. Si la tocas, la almeja rápidamente recogerá los sifones y cerrará las valvas. Al poco rato, volverá a abrirse y extender sus sifones. La tocas y, *¡zas!,* vuelve a esconderse… y a sacar los sifones lentamente. Pero ahora cada vez lo hace más y maaaaás lentamente, como si ya no se asustase. Y así hasta que, a fuerza de tocarla, la almeja deja de reaccionar y te mira con cara de «¡Maricón: métete el dedito en el culo, que me tienes frita ya con tanto golpecito, ¡coño!». La almeja se ha «habituado» a tus toquecitos y ya no reacciona.

Imagina que compras un piso en una calle de mucho tráfico. La primera noche no podrás dormir, la segunda tampoco. Pero cuando lleves dos semanas en tu piso habrás dejado de oír el ruido. Tu oído se habrá habituado y dejará de percibir la franja de decibelios que corresponden al ruido del tráfico. No es que te hayas quedado sordo, porque oyes perfectamente la tele o la radio o las conversaciones, pero no sientes en absoluto el ruido de la calle. Pues este es el remedio que se utiliza para el tratamiento psicológico de las fobias: entrenar nuestro cerebro para que no salte como un condenado cada vez que aparece algo que le provoca la reacción.

No solo para las fobias, los procedimientos de exposición (habituación) también sirven para otras de las secuelas de la ansiedad: la catastrofización. ¿Estás harto de saltar como un resorte cada vez que tu jefe te llama a la oficina y temerte lo peor? La habituación puede ser un buen remedio. Y evidentemente la empleamos para tratar la nosofobia: ¿estás harto de emparanoiarte con que te vas a infectar de algo tan solo porque te has salpicado de semen en un encuentro ocasional? ¿Estás desesperado porque no puedes superar la fobia que te provoca el VIH de tu novio

indetectable[129] y, aunque quisieras follar salvajemente con él, tu miedo a infectarte te lo impide? Recuerda que una fobia es un miedo irracional y que, por tanto, no sirve de nada que razones sobre ella, no hay manera de solucionarla así porque la fobia no tiene lógica, es alógica. Y entonces no cabe sino un abordaje emocional puro y duro. Para ello, tenemos dos posibilidades: los ejercicios de inundación y los de exposición gradual.

Más o menos la idea que subyace en ambos procedimientos sería coger a un koumpounofóbico[130] (por ejemplo) y encerrarlo en una mercería. O sale muerto o sale curado. Pero ya no saldrá fóbico. El procedimiento de choque suele funcionar bien si la fobia no es muy grave, pero en casos más extremos una exposición tan intensa solo desencadenará una huida y un incremento de la fobia, por lo que se aconseja un proceso gradual, como la desensibilización sistemática, que es un procedimiento que conlleva varios pasos:

1. Aprende una técnica eficaz de relajación.

2. Elabora una escala de situaciones que te provocan activación fóbica, ordenadas de menor a mayor. Empieza con un nivel 0, donde estés en una situación que no tenga nada que ver con tu fobia y que sea insulsa (por ejemplo, estar en casa viendo una comedia). En el otro extremo (nivel 10), sitúa un estímulo o situación que te provoque la máxima activación. Un paciente mío con homofobia interiorizada me decía que su peor escenario sería: «La cena de Navidad con toda la familia recriminándome a gritos mi homosexualidad», y un chico nosofóbico novio de un hombre VIH+ me decía que su nivel máximo de activación sería que: «Mi novio se corriera dentro de mi culo». Entre esos extremos se van definiendo puntos intermedios según los distintos niveles (del 0 al 10) de activación que la situación les provocaría.

3. En los procedimientos «in vitro», la persona va imaginando vívidamente las situaciones siguiendo el orden de la escala (del 0 al 10). A medida que se ponga ansioso, el paciente intenta controlarse empleando la técnica de relajación que ha aprendido hasta que la escena deja de provocarle ansiedad. En ese momento está preparado para pasar a imaginar la escena del siguiente nivel. Normalmente es un trabajo que se hace en días diferentes, con uno o dos niveles por sesión (aunque eso varía según las personas), hasta que llegamos al máximo nivel sin que provoque activación. En los procedimientos «in vivo» la activación se provoca viviendo esas situaciones y empleando las técnicas de relajación en los escenarios reales. Por ejemplo: a los que tienen fobia a los aviones se les aconseja cosas como pasear por la terminal del aeropuerto y ver despegues y

aterrizajes como paso previo a su primer vuelo. Elige el sistema que tú prefieras: imaginar las situaciones o vivirlas. Yo te puedo decir que es mucho más eficaz hacerlo «in vivo», pero la decisión será tuya en cualquier caso.

4. Ahora ve afrontando cada una de esas situaciones siguiendo la escala. Cuando la de nivel 3 (por ejemplo) ya no te provoque ansiedad o la ansiedad que te provoque no sea una ansiedad inhabilitante, pasa a la situación de nivel 4. Y así sucesivamente. No estaría nada mal llegar al 10, pero si te quedas en un 8 habiendo partido de no ser capaz de pasar del 4, hemos progresado bastante, ¡felicidades!

En el caso de una escala para un nosofóbico, un ejemplo sería:

TABLA 3

NIVEL DE ACTIVACIÓN	SITUACIÓN
0	Acaricio a mi novio desnudo
1	Recorro el cuerpo de mi novio con mi lengua
2	Mi novio y yo nos damos besos con lengua
3	Masturbo a mi novio
4	Hago una felación a mi novio
5	Mi novio eyacula sobre mi cara
6	Mi novio eyacula dentro de mi boca
7	Mi novio me penetra sin preservativo pero sin eyacular
8	Mi novio eyacula dentro de mí con condón
9	Mi novio seronegativo eyacula dentro de mí sin condón
10	Mi novio VIH + (indetectable) eyacula dentro de mí sin condón

En el capítulo 14 has leído que ninguna de estas prácticas supone un riesgo real de infección por VIH siempre que se dé la condición de que os habéis hecho la prueba del VIH respetando el periodo ventana o que él sea positivo indetectable. La idea de este tipo de escala es que vayas avanzando en situaciones que te provocan la hiperreacción y que, al exponerte a ellas, te vayas habituando y seas capaz de vivirlas sin ansiedad. Tente paciencia, empatía y mucho cariño a ti mismo. Pero comprométete a cambiar las cosas porque, sinceramente, vivir con miedo al sexo no es vivir. Y no es justo que

te pierdas algo tan maravilloso. En algunos casos muy extremos necesitarás ayuda de un terapeuta para aprender a controlar tu ansiedad. Pide ayuda, que estamos para eso.

Novios como termostatos: la dependencia vista desde la regulación emocional

Tengo miedo a perder la maravilla
de tus ojos de estatua y el acento
que de noche me pone en la mejilla
la solitaria rosa de tu aliento.

Tengo pena de ser en esta orilla
tronco sin ramas; y lo que más siento
es no tener la flor, pulpa o arcilla,
para el gusano de mi sufrimiento.

Si tú eres el tesoro oculto mío,
si eres mi cruz y mi dolor mojado,
si soy el perro de tu señorío,

no me dejes perder lo que he ganado
y decora las aguas de tu río
con hojas de mi otoño enajenado.

El poema se titula «Soneto de la dulce queja» y es de Federico García Lorca. Un hombre que fue fusilado por ser «rojo y maricón» y que, de no haber sido asesinado, hubiese revolucionado la literatura porque estaba determinado en su intención de mostrar la homosexualidad de manera totalmente abierta en su obra (Gibson, 2009).[131] El amor del que habla Lorca en este soneto (de 1935) es un amor homosexual y está lleno de elementos trágicos asociados al propio concepto del amor entre dos hombres: *miedo*, *pena*, *oculto*, *enajenado*…[132] Sin embargo, si el poema está aquí es porque su segunda estrofa ejemplifica muy bien cómo, en ocasiones, el amado sirve para gestionar nuestras emociones. En la primera estrofa, Lorca habla del miedo a perder al hombre que ama y en la segunda reconoce que, por sí solo, él no sabe aplacar su dolor, que necesita del otro para que ese sufrimiento tenga una flor o una pulpa que roer y que, así, no roa el interior del poeta. Cierto que si perdemos a alguien sufrimos por haberlo perdido, pero Lorca no está hablando de un amor que se perdió, sino de uno que teme perder. Naturalmente, ni soy crítico literario ni tengo la intención. Ni aspiro

a saber si, en realidad, Lorca quería expresar lo que yo entiendo que quiere expresar. Ni me importa. Solo pretendía comenzar este último apartado del capítulo con algo tan hermoso como este poema porque me sirve de introducción perfecta para hablar de cuando el novio sirve como termostato.

En más de una ocasión, lo que hay detrás de una dependencia sentimental es la incapacidad de regular por nosotros mismos nuestras emociones. Es decir, que establecemos relaciones con personas por el efecto tranquilizador que nos causan y nos resulta aterrador romper con ellos. Bueno, uno puede pensar que, si amas a alguien, es lógico no querer romper con él, pero ¿qué sucede si, en realidad, no lo amas? Lamentablemente y debido a lo que he explicado sobre los efectos de la homofobia sobre cualquiera de nosotros, no es difícil encontrarte con hombres que mantienen relaciones de un modo tóxico. El mundo de las relaciones entre hombres gais es un tema que necesitaría mucho espacio (probablemente todo un libro) y, aunque ya le dediqué todo el capítulo 15, quisiera cerrar este otro sobre la ansiedad hablando de cómo muchos hombres gais, sin ni siquiera darse cuenta, establecen relaciones con otros hombres solo para poder aplacar su intranquilidad. Esos hombres no es que piensen: «Estoy jodido con mi estrés postraumático, voy a buscarme un pringao que me distraiga de este sufrimiento», (naturalmente) sino que son personas que se sienten mal y que, cuando son cortejados por otro, empiezan a sentirse mejor, lo cual es algo bastante normal ya que, por fin, son atendidos, cuidados, agasajados. Además, debido al TEPT, tienen bloqueada su inteligencia emocional, así que les resulta difícil poder reconocer si, de verdad, lo que sienten es amor u otra cosa distinta. En el capítulo sobre relaciones sentimentales hemos hablado de las dinámicas tóxicas. En este caso, se trata de una dinámica típica de «rescatador-pajarito herido», donde:

- el rescatador se encarga de regular las emociones del «pajarito herido».
- el *pajarito* confunde la sensación de calma que siente gracias al buen hacer de su novio, que apacigua sus emociones perturbadoras, con la euforia que se experimenta cuando estás junto a alguien a quien amas.

Lo explicaré con un caso real. Tenía un paciente, al que llamaré Daniel, y al que dediqué un artículo[133] donde explicaba que: «Daniel llegó a consulta con un problema de celos. Un problema que, tras sesiones de evaluación, demostró que solo era la puntita

de un iceberg. Tenía celos porque se sentía inseguro y se sentía inseguro porque creía que no valía gran cosa. En algunos temas, incluso, creía que no valía nada. Y como no se sentía seguro de sus capacidades, dudaba. Y como dudaba, titubeaba y, finalmente, hacía mal las cosas. Y como las hacía mal, fracasaba. Y al fracasar, volvía a confirmar su creencia de que él no valía nada porque no sabía hacer nada. Su novio de entonces (sin que Daniel fuese consciente de ello, lo descubrimos en terapia) cumplía una función psicológica muy importante: lo ayudaba a regular sus emociones, especialmente su ansiedad. Si Daniel estaba muy nervioso, su novio lo tranquilizaba. Si se ponía triste, su novio lo alegraba. Daniel no había adquirido la capacidad de gestionar sus propias emociones y necesitaba a alguien que lo ayudase. Sin que fuera consciente de ello, su novio cumplía ese papel tan importante, así que era normal el pánico a perderlo… y los celos. A lo largo de las sesiones, fuimos descubriendo qué era lo que ocurría detrás de las cortinas de su mente y a entender por qué le estaba sucediendo todo aquello». Daniel no estaba enamorado de su novio y rompió con él. De hecho, la relación había sido muy turbulenta desde el inicio y, en otras condiciones, el otro chico probablemente hubiese enviado a Daniel a paseo, pero él también tenía sus propios problemas de homofobia interiorizada y falta de autoestima, que permitieron que se estableciese la dinámica tóxica.

Aprender a regular tus emociones, tal como explicaba al hablar del sexo compulsivo, también te ayudará a solucionar este tipo de problemas.

Recuerda mi consejo sobre detectar qué te causa la ansiedad. Si es un problema concreto, adquiere las habilidades necesarias para resolverlo y, si no encuentras una causa específica, sino que se debe probablemente al propio TEPT, incorpora hábitos «ansiosaludables» para tu vida: haz ejercicio con regularidad, aprende meditación, practica actividades al aire libre y refuerza tus relaciones sociales. Llegará un día en que notes que no castastrofizas ni necesitas follar de forma compulsiva. Paralelamente, observa qué te provoca las reacciones fóbicas y decídete a afrontarlo con la técnica que se ajuste más a tu perfil. Ahora ya sabes que es algo que tiene una causa y, por tanto, una solución. Quizá no nos desprendamos nunca por completo de la ansiedad, pero podremos mantenerla en niveles aceptables. Y, sobre todo, recuerda que no es algo que debas hacer tú solo y que tienes un montón de expertos (¡y de amigos!) que podemos ayudarte a solucionarlo.

1. ¿Sabes identificar tus emociones y aceptar que son parte de tu experiencia cotidiana?

SÍ _ NO _

2. ¿Has aprendido técnicas que te permitan gestionar mejor tus emociones (respiración, pensar en algo concreto, focalizarte en lo positivo)?

SÍ _ NO _

3. ¿Has incorporado un hábito, de forma permanente, en tu vida cotidiana que te ayude a reducir tu ansiedad de base (meditación, taichí, levantar pesas, nadar, *running,* actividades artísticas)?

SÍ _ NO _

4. ¿Has buscado fuentes fiables de información que te despejen definitivamente las dudas que puedas tener sobre la transmisión de ITS?

SÍ _ NO _

5. ¿Has elaborado una escala de situaciones que te generan ansiedad y las estás confrontando progresivamente?

SÍ _ NO _

Hasta que no tengas tres o más síes no puedes decir que estás trabajando tu ansiedad en serio. En cualquier caso, si las secuelas que estás sufriendo son tan graves que te suponen un auténtico trastorno, te ruego que te dirijas a algún psicólogo para que te ayude. Un libro jamás sustituye a un buen profesional.

120

«Where we have strong emotions, we're liable to fool ourselves.» Carl Sagan, serie *Cosmos,* episodio 5, *Blues for a Red Planet,* 1980.

121

«La persona inteligente emocionalmente tiene habilidades en cuatro áreas: identificar emociones, usar emociones, entender emociones y regular emociones.» John Mayer (Salovey y Mayer, 1990).

122

¿Verdad que te suena haber oído que le dicen a alguien algo así como: «Maricón, qué intensa eres»?

123

Me decía siempre: «De repente, lo único que recuerdo fue verme en taxi yendo en dirección a casa del tío aquel… y estar a cuatro patas en su cama».

124

.Y si son los que tienes alrededor los que te ponen furioso, ¿no has pensado que tu problema se soluciona cambiando de amistades?

125

Era un servicio de información, de ámbito estatal, sobre salud sexual y para personas LGTB que, durante años, llevó a cabo la Coordinadora Gai-Lesbiana de Catalunya. Fui voluntario y coordinador del servicio entre los años 2008 y 2012.

126

Ver capítulo 14.

127

Sí: puede verse y escucharse en YouTube.

128

http://www.rtve.es/alacarta/videos/informe-semanal/homosexuales-crisis-del-sida-informe-semanal-1987/1118950/

129

Ver capítulo 14 sobre la no infectabilidad de las personas VIH+ que mantienen su carga viral indetectable gracias a la medicación.

130

Koumpounofobia es miedo a los botones. Sí: hay fobias muy raras y esta es una de las que más, ¿te imaginas lo que supone no poder acercarse a nada que lleve botones?

131

Pues sí: también en su memoria yo soy maricón.

132

Homofobia interiorizada, sí: ¡y tanto!

133

«La autoestima de Daniel», publicado el 17 de marzo de 2015 en el portal digital LGTB Cáscara Amarga.

20
Cognitivamente funcionales

—Hola, vengo porque tengo complejo de superioridad.

—Ah, ok, siéntate, veremos en qué puedo ayudarte.

—¡Qué me vas a poder ayudar tú, psicologuillo de mierda!

A veces lo más complicado para ayudar a alguien es: (a) que se dé cuenta de que necesitaría ayuda y (b) que se dé cuenta de que hay profesionales que pueden ayudarlo. En el segundo punto no ahondaré más que para explicar que, cada vez que alguien afirma que no cree en la psicología, está demostrando su ignorancia. La psicología no es una religión ni una ideología en la que haya que creer para que funcione. La psicología es una ciencia que funciona tanto si tú «crees» en ella como si no (al menos, la psicología científica practicada por un profesional cualificado). Es lo bueno de la ciencia y lo que la distingue de la superstición o de los placebos: que no importa si no crees, funciona y punto. Otra cosa es que tú quieras comprometerte en cambiar cosas. Pero ¿qué sucede con los que no se dan cuenta de que tienen un problema porque piensan de un modo tan distorsionado que no son conscientes de que están pensando distorsionado? ¿Acaso no te has parado a pensar que los homófobos están totalmente convencidos de que lo que creen es lo correcto? ¿Y no están persuadidos de estar en lo cierto los integristas religiosos? ¿Qué te hacía pensar que los homofóbicos interiorizados no iban a estar seguros de que ellos son los que ven el mundo correctamente?

En psicología solemos distinguir entre dos tipos de paciente fundamentalmente: compradores y rehenes. Un comprador es alguien que te conoce, que sabe lo que haces y que quiere que lo ayudes. De hecho, él se va a comprometer a trabajar. Es un tipo de paciente que se compromete con poner de su parte para provocarse cambios siguiendo las indicaciones del psicólogo. El rehén, por el contrario, suele ser alguien al que otros envían al psicólogo. El

típico caso de «vengo porque mi novio dice que tengo un problema». ¿Queréis que os diga la verdad? No hay mucho que hacer por un rehén si no quiere ver sus problemas. Hasta que ese hombre no diga: «Vengo porque lo que está sucediendo con mi novio me ha hecho ver que tengo un problema y no quiero seguir así, ya no solo por él, sino por mí», no hay nada que hacer. Y no hay nada que hacer porque el ser humano en general no está motivado al cambio personal mientras su conducta no le repercuta negativamente de algún modo. Mientras puedas seguir, con tu inercia biográfica, más o menos funcionando en la vida, no vas a cambiar.

Así, si tu novio (o un amigo) te ha regalado este libro o te ha dado este capítulo a leer, me temo que han dejado recaer en mi libro la ingrata tarea de «convencerte» de que tienes un problema, pero si la propia vida no ha sido capaz de convencerte del todo, ¿qué les hace creer que yo sí podré? Haremos una cosa: yo te explico un par de asuntillos y, si cuando acabes el capítulo nada te convence, sigues con lo tuyo.

El cambio de paradigma: de la verticalidad a la horizontalidad[134]

Un paradigma es, en ciencia, un modelo de cómo deben ser abordadas las cuestiones a estudiar. Es una forma de ver las cosas. En ciencias sociales (la Psicología pertenece a este último grupo), un paradigma puede ser entendido como un sinónimo de 'cosmovisión', la forma en que toda una sociedad interpreta la realidad. A lo largo de la historia se dan determinados «paradigmas dominantes» (Kuhn, 1970), que son los valores, las formas de pensar que sostiene mayoritariamente una sociedad durante un tiempo determinado, pero también se producen cambios de paradigma.

Hasta no hace demasiado, se pensaba que Dios había creado a los animales tal como existen en este momento. Los leones siempre fueron leones y los elefantes siempre fueron elefantes. Así lo dice la Biblia en el libro del Génesis («E hizo Dios animales de la Tierra según su género, y ganado según su género, y todo animal que se arrastra sobre la tierra según su especie. Y vio Dios que era bueno»), por lo que nadie se planteaba lo contrario. Sin embargo, empezaron a aparecer restos de huesos de animales que, ¡vaya!, no se parecían a ningún otro animal sobre la Tierra. En un primer momento, la respuesta fue capaz de mantener el paradigma: debe tratarse de animales que no cupieron en el arca de Noé y que, por eso, murieron durante el diluvio universal. Esa es la razón por la que, durante años, a los dinosaurios se les llamase «monstruos antediluvianos». Sin embargo, los científicos siguieron indagando y empezaron a encontrar restos de animales que se parecían poderosamente entre ellos y que guardaban similitudes con las especies vivas en el presente, como si hubiese una continuidad entre todos. Y se observaron esas diferencias sutiles entre especies que convivían en ecosistemas cercanos, hasta que Darwin formuló su teoría de la evolución. Y ya sabéis la que se montó con la Iglesia: que si «estás loco, Darwin, que eso es herejía, pero cómo osas decir que venimos del mono», etcétera. De hecho, aún siguen sin aceptarlo, ya que no son pocos los integristas religiosos cristianos que, en varios lugares de Estados Unidos, obligan a enseñar el creacionismo en las escuelas. Afortunadamente y a su pesar, a estas alturas de siglo la mayoría de los científicos y de la población alfabetizada del planeta entiende que las especies derivan unas de las otras debido a cambios azarosos en sus constituciones o comportamientos que les hacen adaptase mejor al entorno.[135] Se

cambió del paradigma creacionista al paradigma evolucionista porque los hechos demostraron que el paradigma creacionista estaba equivocado.

Lo que yo te planteo es que, desde los años 60 del siglo XX, se está produciendo un cambio de paradigma a nivel social en lo referente a la sexualidad. Se habla de sexo, se habla de diversidad sexual, se habla de anticoncepción. La lucha contra la discriminación de la homosexualidad se encuadra dentro de ese nuevo paradigma, donde se entiende que la diversidad sexual es normal y que todas las diferentes alternativas sexoafectivas entre adultos que consienten son igualmente respetables, lo cual significa en última instancia que merecen los mismos derechos. Por tanto, ya que todas las alternativas sexoafectivas somos iguales en derechos, no se entiende que a los homosexuales se nos impidiera contraer matrimonio. Por eso se está extendiendo el matrimonio homosexual (o «igualitario», como lo quieras llamar) por todo el planeta, porque ha habido un cambio de paradigma. En el anterior paradigma, el vertical (o heterosexista), se consideraba que la única sexoafectividad sana, buena, correcta, adecuada, era la heterosexual y cualquier otra posibilidad sexoafectiva era considerada enfermiza, mala, incorrecta, inadecuada. Se situaba la heterosexualidad por encima de todas las demás sexoafectividades (por eso lo de «vertical»).

Antes teníamos un paradigma vertical y ahora tenemos la intención de desarrollar un paradigma igualitario. Se ha entendido, ¿verdad? Bien, porque sobre esto va la homofobia interiorizada: de creer aún que tu homosexualidad está por debajo de su heterosexualidad y que, por esa razón, no puedes vivirla con la misma naturalidad que vivirías tu heterosexualidad. El paradigma social ha cambiado, pero no has cambiado tu paradigma personal.

¿Vives tu homosexualidad naturalmente?

Tengo un cuestionario de veinte preguntas para reflexionar con mis pacientes sobre si ellos viven su homosexualidad con naturalidad o no. Te invito a que respondas con honestidad a las siguientes preguntas, todas las respuestas son válidas y solo pretendo que reflexionemos.

1. Solo yo sé que soy homosexual.
2. Mis citas son siempre muy discretas y nada más que para tener sexo.
3. Una persona (o solo unas pocas) saben que soy homosexual.
4. Voy a bares de ambiente pero siempre de otra ciudad.
5. Mis hermanos saben que soy gay.
6. Mis amigos saben que soy gay.
7. He tenido, al menos, un intento de relación estable con otro hombre.
8. Cuando ligo, quedo en lugares públicos y concurridos como terrazas, cafeterías...
9. Mis padres saben que soy gay.
10. Mi familia lejana y mis vecinos saben que soy gay.
11. Hablo a los niños sobre mi homosexualidad de forma natural.
12. Presento a mi novio siempre como mi novio, nunca como «amigo» o «compañero».
13. Compro revistas de temática gay (no hablamos de porno) y llevo la portada visible.
14. Me gusta llevar a mis amigos heteros a los bares que frecuento.
15. En mi trabajo saben que soy gay.
16. Hablo de mis relaciones —abierta y naturalmente— con todo el mundo.
17. Tengo una foto de mi novio / marido en mi mesa del trabajo (o lo haría si lo tuviese).
18. No hay nadie, que yo sepa, que crea que soy heterosexual.
19. Hablo de mis prácticas sexuales con mis amigos heteros igual que ellos de las suyas.
20. Beso en público a mi novio cuando paseamos, de la mano, por la ciudad (o lo haría si lo tuviese).

Si has contestado con un «sí» alguna pregunta entre la 1 y la 4, ya podemos hablar de homofobia interiorizada. Los gais de mi círculo más cercano suelen contestar «sí» desde la 5 hasta la pregunta 20, si bien es cierto que esto no es lo habitual. A menudo bromeo con ellos con que nosotros somos «maricones cinturón negro tercer dan», porque tenemos muy superado el armario y somos absolutamente visibles. Sin embargo, la mayoría de los gais que conozco suelen contestar «sí» hasta el 9, lo cual no está nada mal, puesto que supone haber creado un espacio personal (formado por amigos y familiares) dentro del cual se puede vivir con bastante naturalidad la propia sexoafectividad y también implica haberse aceptado y asumido a uno mismo. Sin embargo, llegar a este nivel podría no ser suficiente porque implica que hay dos vidas: la privada, donde eres tú mismo, y la pública, en la que te limitas en la forma en que exteriorizas quién eres. Contestar «sí» hasta la pregunta 13 o 14 está bastante bien, pero solo puntuar hasta 18 o 19 supone haber conquistado por completo el espacio público. Así pues y resumiendo:

a) Contestar «sí» a cualquiera de las preguntas entre la 1 y la 4 supone un grado de IH.[136] Cuantas más preguntas contestes afirmativamente, más IH tendrías.

b) La mayoría de hombres gais contestan «sí» de la 5 a la 9, aunque no suelen pasar de ahí. Es suficiente pero no es bastante.

c) Contestar «sí» hasta la pregunta 14 supone haber aprendido a vivir con mucha soltura tu homosexualidad en tu vida privada.

d) Sin embargo, hasta que no haces cosas como las que se preguntan de la 14 a la 20 no se puede decir que vivas tu homosexualidad de forma naturalizada.

Si te fijas, en este cuestionario simplemente se enumeran acciones que, con total normalidad, llevan a cabo los heterosexuales. Es normal que tu compañero de trabajo tenga una foto con su esposa e hijos en su mesa o que se den la mano o se besen en público. Los heteros se cuentan sus relaciones sexuales («Anoche estuve con una tía que…») cuando se reúnen y, evidentemente, no esconden en sus trabajos que son heterosexuales. ¿Verdad que es ridículo que un heterosexual tenga miedo a que se sepa en su trabajo que le gustan las mujeres?

Me dirás que ellos no tienen miedo a que los demás se formen una imagen equivocada de su persona por el hecho de ser homosexuales. O, añadirás, ellos no tienen miedo en convertirse en la comidilla de la empresa a cuenta de que son unos «mariconcitos», ni tampoco están preocupados porque su heterosexualidad pueda

impedir que progresen en su carrera. Y mucho menos (concluirás), están preocupados por que el hecho de ser heterosexuales pueda acarrear que sean despedidos. O que ninguno de ellos tiene miedo de que le insulten por la calle si lo ven de la mano con su novia, pero a ti sí te insultarían si te vieran de la mano con tu novio. Quieres sobrevivir en un entorno que podría perjudicarte si se sabe que eres gay. En cualquier caso, déjame que te diga que en tu respuesta hay: (a) un temor que podría ser irracional, (b) un esquema mental distorsionado y (c) un par de guiones mentales equivocados. De todos ellos vamos a hablar a lo largo de este capítulo.

Entrevista a tu miedo

En consulta empleo una lista de preguntas que llamo «Entrevista a tu miedo» (ver tabla 4) y que sirve para trabajar si lo que la persona está sintiendo es un miedo irracional o un miedo racional. Nos ayuda mucho a planificar si haremos una intervención dirigida a reducir la intensidad de la reacción emocional (miedo fóbico) o a tratar de reducir una posible distorsión cognitiva (miedo irracional), o si haremos una intervención dirigida a dotarnos de habilidades o conocimientos (miedo racional).

La forma de contestar a esta tabla 4 es un poco distinta de las anteriores. Se trata de valorar cómo de acuerdo o en desacuerdo estás con cada afirmación referida a tu miedo. Si estás totalmente de acuerdo, puntúa 10. Si estás totalmente en desacuerdo, puntúa 0. Y si te encuentras en un punto intermedio, ni en desacuerdo ni de acuerdo del todo, puntúa 3, 5, 7…, en una graduación de la postura que sientas más cercana.

Las preguntas de la entrevista son estas:

TABLA 4

Entrevista a mi miedo	
Eres desproporcionado	
Respondes a una amenaza real	
Estás fuera de mi control (temporal, racional, etcétera)	
Me provocas un malestar insoportable	
Eres desadaptativo	
Permaneces incluso cuando adquiero una habilidad	
Me haces evitar situaciones	
Total de puntos	

Cuanto más alto puntúas, más probabilidad hay de que se trate de un temor fóbico. Entre 0 y 21 puntos es fácil que tu temor sea un temor racional (y comprensible), entre 22 y 49 puntos puede tratarse de un temor irracional y entre 50 y 70 puntos probablemente se trate de un temor tan extremo que sea fóbico. Si es fóbico, tendrás que emplear las técnicas que te expliqué en el capítulo anterior y, en caso de que se trate de un temor irracional, puede tratarse de un guion distorsionado o de una idea

distorsionada sobre lo que significa ser homosexual (IH).

Esta NO ES una prueba baremada ni validada científicamente, sino un simple instrumento que empleo en consulta para reflexionar junto con mi paciente sobre lo que le sucede, así que no te la tomes como un test serio. Lo importante es que pensemos sobre lo que nos ocurre y sepamos diferenciar de qué se trata. Para ayudarte con ello, te ampliaré un poco el significado de las preguntas:

- **Eres desproporcionado.** Se refiere a la proporción que existe entre la amenaza, el peligro y tu reacción: ¿se acompaña una reacción tan intensa con su causa? ¿De verdad es para preocuparse tanto?
- **Respondes a una amenaza real.** Se refiere a si el peligro tiene probabilidad de producirse, si es probable (o no) que suceda lo que te preocupa. Esta pregunta es muy importante. A menudo la explico así: «Si alguien me dice que le dan miedo los huracanes, le digo que lo entiendo: los huracanes te dejan sin casa, te vuelan el coche, el perro y el ganado: es lógico tenerles miedo». Pero entonces añado otra pregunta más: «Por cierto, ¿tú dónde vives?». Y ahí es cuando nos reímos, porque si me contesta que vive en Barcelona, yo le replico: «¿Y qué huracanes te dan miedo, maricón? Si vivieras en Arkansas, vale, entiendo que te preocupes de los huracanes, pero ¿en Barcelona? ¡Si aquí no sopla ni el aire acondicionado!». Ese es el punto: ¿realmente puede suceder lo que te preocupa?
- **Estás fuera de mi control (temporal, racional, etcétera).** Aquello que te preocupa es algo que puedes controlar (suspender un examen) o es algo sobre lo que no tienes ningún control (un huracán).
- **Me provocas un malestar insoportable.** El miedo me inhabilita porque tiene una intensidad tan grande que me resulta difícil de soportar.
- **Eres desadaptativo.** Se refiere a si me impide hacer lo que se considera una vida normal en mi contexto habitual. Por ejemplo, si tengo miedo a los ascensores y vivo en Cercedilla de la Mata, podré hacer vida normal porque lo más alto que hay es la torre del campanario y se sube por escaleras. Sin embargo, si vivo en Nueva York, o supero mi miedo a los ascensores o me levanto tres horas antes, que son las que tardaré en subir a pie hasta mi oficina en el piso 115.
- **Permaneces incluso cuando adquiero una habilidad.** Si

aprendo a nadar, debería desaparecer mi miedo al agua. Si no, es que lo mío es una fobia.

- **Me haces evitar situaciones.** Un amigo me contaba que le daban miedo los payasos y que eso, en principio, no le limitaba para nada porque «con no ir al McBurguer ya no me lo encuentro», pero que le hacía evitar los cumpleaños de todos los sobrinos y cualquier otra fiesta infantil familiar «por si a alguien se le ocurre la jodida idea de contratar a un payaso».

¿Por qué incluyo una batería de preguntas sobre tu miedo aquí y no en el capítulo de la ansiedad? Porque este es el cuestionario que nos permite saber si tienes IH o no. Vamos a contestar las preguntas sobre los miedos que hemos expresado tras el cuestionario anterior a la tabla 4. Como son unos cuantos, hacerles las preguntas a todos y cada uno de esos miedos sería tremendamente farragoso, así que los vamos a resumir en uno solo: «Tengo miedo de que el hecho de que se sepa mi homosexualidad me comporte consecuencias desagradables». La entrevista sería:

- ¿Eres desproporcionado? No. Es normal que uno se preocupe mucho si, por el hecho de saberse que eres gay, terminas sufriendo consecuencias indeseables en tu vida, como las de sufrir acoso o agresiones. No es desproporcionado, es supervivencia sencillamente. Como he dicho en otros apartados de este libro: nadie debe poner su integridad física en peligro, eso es indiscutible. (Puntúa más como miedo racional).
- ¿Respondes a una amenaza real? ¡Aquí es donde nos vamos a reír! ¿De verdad crees que tus compañeros no tienen nada mejor que hacer que comentar tu homosexualidad? ¡Chato, eso ya no les interesa ni a las porteras! Que el vecino o el contable seamos maricones no da tema de conversación ni para medio café («¿Que es maricón?, ¡pues vaya una novedad!»). Ya la gente sabe que ser gay no hace que te apetezca ponerte peluca, así que no comentan sobre eso ni fabulan sobre lo que haces en la cama. Los gais, afortunadamente, ya no somos interesantes. ¿Que te van a despedir de la empresa o va a perjudicar tu carrera? Hombre, no sé, puede que vivas en un pueblo muy lejano de un país muy retrasado, pero en la mayoría de nuestras legislaciones está penado el discriminar a nadie por razones de raza, religión, sexo u orientación sexoafectiva: la ley está de tu

parte. (Puntúa más como reacción fóbica).

- ¿Estás fuera de mi control (temporal, racional, etcétera)? Sí, está por completo fuera de tu control. Por más que quieras evitarlo, nunca sabes si alguien te insultará por la calle o te gastará una broma de mal gusto en el trabajo o hará un comentario estúpido en una reunión familiar. Como tampoco podrás evitar que alguien lo haga si eres negro, judío, musulmán, de pueblo o *gafapasta*. Nunca le podrás gustar a todo el mundo y, por tanto, es de esperar que alguien haga algún comentario sobre tu homosexualidad. Lo mejor es tener preparada una respuesta ingeniosa y rigurosa ante cualquier tipo de comentario. Creo que en los primeros capítulos de este libro ya te he dejado unas cuantas, ¿no? (Puntúa más como reacción fóbica).
- ¿Me provocas un malestar insoportable? ¡Tú verás! (Puntúa más como reacción fóbica).
- ¿Eres desadaptativo? En efecto, te está impidiendo que hagas lo que en tu entorno se considera una vida normal. Sigues funcionando con el paradigma de la verticalidad y no consideras que un gay pueda permitirse exteriorizar su sexoafectividad. ¿Sigues poniéndote por debajo de los heterosexuales? (Puntúa más como reacción fóbica).
- ¿Te extingues cuando adquiero una habilidad? La mayoría de hombres gais, cuando se empoderan (cuando adquieren la habilidad de enfrentarse a aquello que les coarta en la vivencia naturalizada de su homosexualidad) pierden el miedo a las supuestas consecuencias que pudiera tener la publicidad de su orientación sexoafectiva. Es decir, que te empoderes más y te asustes menos. (Si sigues sintiendo miedo, entonces puntúa más como reacción fóbica).
- ¿Me haces evitar situaciones? Te hace evitar las charlas de pasillo con los compañeros de trabajo, te hace evitar subir fotos a tus redes sociales, te hace evitar compartir con tus conocidos lo que haces durante el fin de semana, te hace evitar que tus compañeros de oficina traben amistad con tus íntimos por si a estos se les escapa alguna información, te hace evitar hablar con tus jefes sobre tu vida personal (y ellos sospechan que igual eres más raro de lo normal), te hace evitar las cenas de empresa (o te hace evitar llevar a tu novio a ellas), te hace evitar ir por la calle de la mano con tu novio, te hace evitar casarte para no tener que explicar en recursos humanos que deben cambiarte el tipo de retención de tus

impuestos, te hace evitar…, ¿sigo? (Bingo: puntúa más como reacción fóbica).

Como ves, tu miedo es cualquier cosa excepto un miedo racional. Algunos aspectos, como el no tener una respuesta adecuada por si te gastan una broma de mal gusto en el gimnasio, responden a un temor lógico, pero la mayoría del resto (la improbabilidad, lo desadaptativo y lo evitativo de ese temor) nos hace plantearnos muy en serio que deberíamos cambiar algo en el modo en que vivimos nuestra homosexualidad. Comienza por plantearte si, en realidad, tus temores se van a cumplir. ¿Qué sucede con otros homosexuales en tu entorno? Es imposible que seas el único gay en tu empresa y, si crees serlo, solo puede deberse a dos causas: o tú estás ciego o ellos están armarizados. En caso de que no conozcas a ningún otro gay visible de tu empresa, quizá sería bueno saber si su departamento de recursos humanos cuenta con directrices específicas para el respeto a la diversidad sexual, y, en el caso de que te lo plantees, comenta con ese departamento este aspecto. Recuerda el capítulo 17: nadie puede negarte el derecho a hablar sobre el viaje a Praga que hiciste con tu novio durante el pasado puente mientras almuerzas con tus compañeros. Saberte respaldado por las normas de la empresa (y las leyes de tu país) te ayudará a superar un miedo que es irracional por completo. Te animo a que crees tu propia escala de desensibilización sistemática para ir trabajando con diferentes situaciones, desde «Hablo sobre mi homosexualidad con mi compañero de trabajo» hasta «Llevo a mi novio a la cena de empresa de este año». (Recuerda el capítulo anterior).

Sin embargo (y aquí es donde quería llegar), puede que descubras que no es miedo lo que sientes, que sabes que la gente es *gayfriendly* en tu trabajo. Que hay otros homosexuales fuera del armario en tu empresa y que incluso alguno acaba de ascender de categoría. No son ellos, ¡eres tú! No sientes miedo: sientes vergüenza de ser un «maricón de mierda» o tienes interiorizado un guion de agresión. La entrevista al miedo nos ha ayudado a clarificar de qué puede tratarse. Ahora hablaremos de cómo ponerle solución.

Cuando no es miedo sino vergüenza lo que sentimos

Me gustaría que volvieses a consultar la tabla 2 del capítulo 9, donde hablábamos de autoestima y autovaloraciones, y releyeses los apartados 3a y 3b2. Desde allí, traemos la conclusión de que si te invade la vergüenza cada vez que muestras de alguna manera tu homosexualidad, esto nos indica que tú mismo te sientes menos valioso por el hecho de ser homosexual. Cuando experimentamos vergüenza, nos estamos autoacusando de algo que nosotros mismos consideramos deshonroso. Y eso, sin duda, es una señal de homofobia interiorizada.

En mis talleres sobre IH y cada vez que trabajo este tema en consulta, realizamos el ejercicio de enumerar las ideas con las que mi paciente «cree que se identifica a los homosexuales». Lo que subyace tras esta búsqueda es que, si uno se siente avergonzado de ser homosexual, debe sentirse así debido a lo que socialmente se suele asociar a la homosexualidad. La lista suele incluir palabras como: promiscuo, defectuoso, afeminado, débil, traumatizado, pederasta, risible, peligroso, sexualmente voraz, superficial, inestable… Una lista preciosa, ¿verdad? Si uno piensa que los demás lo verán como un pederasta o como una especie de caricato, es normal que se sienta avergonzado de reconocerse públicamente como homosexual. Puede que la probabilidad de que te considerasen todas esas cosas por el simple hecho de ser gay fuese muy elevada en tu infancia o adolescencia, pero hoy, en pleno siglo XXI, la probabilidad es mucho, muchísimo más baja que entonces. El mundo ha cambiado pero no nuestro *software* mental y sufrimos porque creemos que los demás seguirán viendo en nosotros lo que veían hace tres o cuatro décadas. De hecho, uno de los efectos del cambio social tan rápido acerca de la homosexualidad es que ni siquiera los homosexuales hemos tenido tiempo de darnos cuenta de que ya no nos ven como antes. En estos casos en los que uno sigue viéndose a sí mismo o creyéndose que los demás lo ven como hace varias décadas es bueno plantearse el trabajo terapéutico. Al margen de que puedas acudir a un psicólogo que te ayude a verte a ti mismo mejor, también es bueno que hagas una serie de cosas como las siguientes:

- Leer este libro u otros similares donde te ofrezcamos una visión mucho más constructiva de la homosexualidad y gracias a la que puedas derrocar tus prejuicios interiorizados. La información de los primeros capítulos (ahora ya lo

entiendes) estaba allí precisamente por este motivo. Infórmate, infórmate, infórmate, infórmate…

- Debate interiormente, incluso habla en voz alta. Toma el prejuicio («Los gais son unos promiscuos») y discútelo con todos los argumentos en contra que tienes. Una y otra vez, hasta que te quede claro. Y así con todos los demás clichés.
- Relaciónate con otros hombres gais. Existe una relación interesante entre el aislamiento de otros hombres gais y la homofobia interiorizada. Al principio los prejuicios te hacen ser reticente a relacionarte con otros hombres gais («Seguro que son promiscuos y unas histéricas») y, al no hacerlo, no te permites descubrir que son tan corrientes como tú mismo. Al no poder descubrir que tu prejuicio es equivocado, lo mantienes y sigue afectando a otras áreas de tu vida como, por ejemplo, que te dé miedo en el trabajo que se sepa que eres gay y, por ello, evitas la intimidad con tus compañeros, y entonces crece tu sensación de aislamiento laboral. Para salir de tus errores, oblígate a relacionarte con otros gais en entornos saludables.

Antes de explicarte las otras dos áreas, además de la semántica y la emocional, en la que la IH se cuela en tu vida, quiero contarte una historia. Si lo recuerdas, mi texto «Mierda en el alma» comenzaba narrando una conversación que yo mantenía con uno de mis pacientes (al que llamaré Edu). Él había sufrido mucho, le habían hecho mucho daño en el pueblo, lo habían insultado muchas veces. Y eso que él, en su caso concreto, era un hombretón enorme que siempre había sido muy deportista y al que apenas si se le notaba la pluma (a veces, basta una sola pluma para que te machaquen). Edu me decía que tenía un vecino que era una *tieta*[137] y que no los podía ni ver, que no soportaba a los maricas con pluma, que eran lo peor, que nos delataban a los demás y que, por su culpa, nos metían a todos en el mismo saco. Yo le decía que estaba hablando desde el dolor y la rabia causados por el maltrato al que lo habían sometido en el pueblo y que esa rabia le estaba sesgando la forma en que veía las cosas, pero que si lo pensaba bien había una forma alternativa de verlo:

—Si tú, que eres tan macho y masculino, lo has pasado mal y se han reído de tu homosexualidad hasta hacerte la vida imposible en el pueblo, ¿cómo crees que lo ha pasado él, con tanta pluma y en los años en los que fue joven? ¿No crees que a él le hubiera encantado poder pasar desapercibido?

A Edu le cambió la cara y se le deslizaron por la expresión primero la sorpresa ante mi respuesta, luego el dolor insufrible que —imaginaba— tuvo que haber vivido la *tieta,* y después se le puso cara de pena y compasión infinitas. Y antes de atreverse a sostenerme la mirada, aún le cambió la cara a un gesto de culpa pero, sobre todo, a una inmensa vergüenza:

—¿Cómo no he sido capaz de darme cuenta?

Entonces yo le cogí la mano y se la apreté. Es mi gesto de «tranquilo, todos nos equivocamos alguna vez en la vida», antes de explicarle: «Lo bueno es que has sido capaz de empatizar con él». Al poco rato sonó la alarma de que ya llevábamos cincuenta minutos de sesión y me dispuse a ir cerrándola. Cuando volvió, al cabo de dos semanas, tan pronto se sentó delante de mí me preguntó:

—¿A que no adivinas de quién me he hecho íntimo?

—Jajaja. —Me reía a carcajadas—. Claro que lo adivino: ¡de la *tieta*!

—Jejeje… pues sí. Y es un tío estupendo.

Me estuvo explicando que, a los pocos días de haber pasado por mi consulta estaba él con su perro en el parque y se cruzaron.

—Él iba con su caniche y me saludó, entonces yo pensé: «Edu, tío, tienes que darle una oportunidad a esta persona, venga, déjate de prejuicios», y me acerqué. Le di conversación, hablamos de los perros, del parque… Luego le estuve comentando cosas sobre mi trabajo, de Pablo, mi marido, sobre el pueblo. La verdad es que fue muy simpático y me cayó bien. Desde entonces nos hemos venido saludando y ahora, cada vez que él está en el parque y me ve llegar, me llama: «¡Edu!, ¡Edu!», ¡me mete unos gritos de loca! Pero ya no pienso mal de la gente con pluma, ahora pienso: «*Pobreta*,[138] lo jodido que habrá estado toda su vida con lo cabrona que era la gente antes con los maricas», y me acerco y lo saludo: «¡Hola, vecino!, ¿qué tal?» y charlamos un rato. Siempre me pregunta por Pablo, por mi perro, es un sol. El domingo nos bajó una tarta que había hecho y Pablo hizo café y allí estuvimos tan ricamente como tres buenas vecinas toda la tarde. La verdad…, ¿sabes? Le di una oportunidad y, al final, el que ha tenido esa oportunidad he sido yo: la de conocer a una persona estupenda, me lo estaba perdiendo. Nunca más juzgaré a nadie sin conocerlo personalmente. Tenías razón: la pluma importa una mierda y ahora, cada vez, la veo menos. Es que ni se la noto, ¿te lo puedes creer?

En consulta hay veces que damos abrazos a los pacientes. El que le di en ese instante a Edu fue tan grande como se merecía. Por dejar atrás la homofobia y la homofobia interiorizada y la rabia y

los prejuicios y por abrir su corazón a los demás sin juzgarlos. Si hacer terapia es crecer interiormente, él comenzaba a hacerse inmenso.

Ejercicios con guiones: Leonardo DiCaprio cabía en la tabla

Hay mucha coña en Internet sobre el final de *Titanic* comentando que, en realidad, el personaje interpretado por Leonardo DiCaprio sí cabía en la tabla y que, si se hubiesen dado cuenta de ello, se hubiese podido salvar y la peli terminaría con una escena de la boda de ambos. Hay fotomontajes con las diversas posiciones que DiCaprio y Kate Winslet podían haber ocupado encima de la madera e incluso los MythBusters dedicaron uno de sus programas a demostrar que se podían haber salvado los dos (sí: hay gente con mucho tiempo libre que se distrae haciendo estas cosas que luego nos divierten tanto a los demás). Así que yo, ya que el humor es marca de mi casa, empleo esta anécdota en mis talleres sobre IH para explicar la técnica de modificar nuestros guiones mentales y sustituir nuestros imaginarios finales trágicos por otros finales más realistas.

¿Recuerdas qué era un «guion mental»? El que nos permite anticipar qué va a suceder en determinadas situaciones. Una vez haya acontecido un hecho dado (o «precedente», en la terminología psicológica), los guiones nos permiten prever los sucesos que vendrán a continuación («consecuentes»). De hecho, cuando los acontecimientos no siguen el guion que tenemos interiorizado, nos sentimos extrañados. Imagina que entras en una panadería y el dependiente te dice: «Son dos euros con cincuenta céntimos». «¿Cómo?», te preguntarás. «¿Es que ahora cobran entrada en la panadería?» No te cuadra que te den el precio antes de que hayas elegido el tipo de pan que quieres. No tiene sentido, ¡no responde al guion! Los guiones tienen, como función principal, permitirnos anticiparnos a los acontecimientos prediciendo lo que sucederá a continuación.

Nosotros hemos interiorizado unos guiones que predicen que vamos a ser rechazados. Recuerdo el caso de un chico que había sufrido *bullying* homofóbico en el colegio. Cada día le pegaban, le insultaban y si había que gastar una broma pesada a alguien, se la gastaban a él. Cuando pasó al instituto se dedicó a tratar por todos los medios de que nadie notase que era gay: controlaba su ropa, postura, lenguaje, la entonación de su voz, ¡todo! Al final se convirtió en un hombre obsesionado con controlar cualquier signo externo de su homosexualidad, siempre estaba atemorizado ante la idea de que se supiera que era gay. Su guion mental decía: «Si se sabe que eres gay, te agredirán de alguna forma».

Para hacer el ejercicio, debes comenzar escribiendo tus guiones de miedo (los que tienen un final de agresión, como: «Si mi jefe se entera de que soy gay, me despide»). Una vez escritos todos en una lista, debes buscarles finales alternativos más ajustados a la realidad en la que vives. En esta tabla tienes algunos ejemplos auténticos aparecidos en mis talleres:

TABLA 5

GUION CON FINAL TRÁGICO	GUION CON FINAL REALISTA
Cuando mis hijos se enteren que soy gay, dejarán de hablarme y se enfadarán conmigo.	Lo más probable es que me digan que ya lo imaginaban y que no cambia nada. Bueno, puede que tengamos una relación más sincera.
Si mis vecinos saben que soy gay, murmurarán a mis espaldas y desconfiarán de mí.	En realidad, mis vecinos pasan de todo y lo que quieren es que nos llevemos todos bien y que participe en las actividades del barrio.
Si hablo a mi familia sobre mis amigos gais o sobre mis ligues, se van a sentir incómodos.	Más bien, me conocerán mejor, entenderán mi estado de ánimo y nos comunicaremos más.
Si, en el trabajo, se sabe que soy gay, me minusvalorarán.	O quizá me respetarán más por ser transparente y sincero. Incluso puede que mejore mi relación personal con algunos de ellos.

Ya ves que al final se trata de que no te encasilles en tu personaje. Que si es cierto que fuiste el «maricón del pueblo con el que todo el mundo se metía», eso no tiene por qué ser siempre así. Igual en esta «nueva temporada» resulta que tu personaje toma la resolución de no permitir más el ahogo con el que vivía su vida y se anime a mostrarse tal como es. A lo mejor (¡prueba!) resulta que los demás también han cambiado y empezáis a tener unas relaciones más profundas, sinceras y gratificantes. La gente cambia, te lo aseguro. Aunque solo sea porque se han hecho adultos. Insisto: prueba. Es importante que entiendas que muchos de tus guiones llevan aparejada una reacción emocional de tipo fóbico en dos sentidos: es irracional y conlleva una ansiedad muy intensa. Una parte de ti sabe que es poco probable que suceda lo que dicen tus guiones, pero aun sabiéndolo no puedes dejar de evitar situaciones. Por esa razón, suelo recomendar ordenar los guiones de menor a mayor grado de respuesta emocional. Empezar por el que te provoca menos temor de todos y seguir avanzando hasta el que te provoca

más ansiedad. Puedes empezar por visibilizarte con las vecinas que, al fin y al cabo, no te preocupan demasiado, e ir avanzando hasta cuestionarte los guiones que implican a tu jefe o padres. Recuerda que el truco está en irte graduando los objetivos desde el más alcanzable hasta el más lejano para ir llegando poco a poco, pero sobre seguro, a los últimos.

Pensar torcido (soluciones)

Ya me has leído varias veces que los estados emocionales intensos tienen la capacidad de sesgar el modo en que pensamos. Un sesgo en el modo de pensar se denomina «distorsión cognitiva» en psicología, y es una forma de error en el procesamiento de la información del que nos servimos en las terapias cognitivo-conductuales clásicas. En Internet puedes encontrar muchos ejemplos de distorsión cognitiva. En la siguiente tabla encontrarás ejemplos de algunas de ellas, léelas.

TABLA 6

TIPO DE DISTORSIÓN	EJEMPLO
Pensamiento polarizado o dicotómico	Ante una relación que fracasa: «Nunca encontraré a un hombre que merezca la pena».
Sobregeneralización	«Todos los gais son promiscuos».
Abstracción selectiva o filtro mental	Ante un caso de agresión a un gay: «Hay muchísima homofobia todavía en este país, tengo miedo».
Descalificar lo positivo	Te dicen un piropo: «Él solo estaba siendo educado, no lo decía en serio».
Proyección	Si hemos ido a una sauna: «No se lo digo a mis amigos porque seguro que me juzgan y me dicen que soy muy guarra».
Magnificación y Minimización Catastrofización	«Si le digo que no a ir al cine, se enfadará, no querrá venir conmigo este fin de semana a la boda de mi prima y mientras yo estoy fuera seguro que viene algún buitre y se acuesta con él y yo no podré soportarlo y tendremos que dejar esta relación».
Negación	Te lías con hombres problemáticos: «No, yo no soy ningún reseatador».
Negativismo	Tienes trabajo, un buen sueldo, un piso, coche, una familia y amigos que te

	quieren, pero tu vida es una mierda porque no tienes novio.
Razonamiento emocional	«Ya sé que no es una práctica de riesgo pero yo no la chupo por si acaso. Me dan igual los datos, yo tengo miedo».

¿Te has identificado con alguna de ellas? No es difícil, ¿verdad? ¿Qué deberías hacer ahora? Bueno, este libro no pretende ser un sustituto de una buena terapia, pero sí te enseñaré una técnica que puedes ir practicando en el caso de que tu problema no sea tan grave como para llevarte al psicólogo. En distorsiones cognitivas se puede intervenir de muchas formas (diseñando experimentos para comprobar la realidad, técnicas de reatribución, etcétera; para una revisión, ver Caballo, 1998), pero nosotros nos vamos a centrar en una sencillita y que suele funcionar bastante bien (op. cit., p. 521). Solemos preguntar al paciente: «Bueno, en el caso de que tuvieras razón en estar preocupado, dime: ¿qué es lo peor que puede suceder?». Normalmente las respuestas pueden expresarse con mayor o menor convencimiento, pero solemos obtener una contestación que describe algo tremendo. A partir de la respuesta le planteamos un salto a un momento aún más lejano en el futuro.

—Pues…, si salgo del armario en el trabajo, mis jefes pueden echarme.

—Bien. Ahora quiero que te imagines en otro momento del tiempo unos meses más adelante. Cuando ya estés trabajando en otra empresa. ¿Cómo te sentirás respecto del hecho de que tus jefes te hayan despedido de tu anterior trabajo por ser homosexual?

—Es que…, bueno…, si me despiden por ser homosexual a lo mejor ya no encuentro trabajo en más sitios.

—¿Por qué?

—Porque se sabe y nadie me va a querer contratar.

—¿Ni siquiera en la empresa de otro gay?

—No quiero guetos.

—¿En serio el mundo del siglo XXI se divide entre gais que viven en el gueto y heterosexuales homofóbicos?

—No…, bueno. Puede que haya heterosexuales que me den trabajo sin importarles mi orientación sexoafectiva.

—Probablemente, ¿ves? ¿De qué preocuparte? Si no quieres estar en una empresa que no te acepta como eres, puedes encontrar

trabajo en otra donde les importe una mierda si eres gay o no.

—Ya…, pero ¿y si me deprimo tanto por el despido que hago una tontería?

—¿Suicidarte?

—Sí.

—O sea, que lo que te preocupa no es que te despidan sino el no ser capaz de afrontar emocionalmente el despido.

—Sí.

—¿Y si trabajásemos juntos para que tú aprendieras a afrontar emocionalmente incluso un despido homofóbico?

—¿Podemos?

—Lo haremos.

—Bueno.

—Por ejemplo, que pongas una denuncia a tu jefe, que busques apoyo en tus amistades y que seas capaz de soportar la ansiedad que puedas sentir.

—¿Denunciar?

—¡Claro! No se va a quedar tan fresco si te despide por ser gay, ¿no?

—No lo había pensado.

—¿El qué?

—Que puedo denunciarlo si eso ocurre.

—Me alegra que comiences a decir «si eso ocurre» y no lo des por asegurado, vamos bien. Pero claro que puedes denunciar, ¡ya no estás solo ni indefenso como cuando eras el maricón del colegio y nadie te ayudaba contra los matones!

—Sigue en mi cabeza, ¿no?

—¿El qué?

—El patio de mi colegio…

—A ti ¿qué te parece?

—Que mientras no me saque el patio de la cabeza, no dejaré de ponerme en lo peor.

—Cierto. Por eso te he pedido desde el primer día que trates de ir visibilizando tu homosexualidad. Cuando vivas situaciones reales donde se te respeta abiertamente, dejarás de catastrofizar. Mientras no te permitas la oportunidad de contradecir tus temores, seguiremos igual.

Y así empezamos a planificar una estrategia muy similar a las escalas que vimos en el capítulo anterior. Como ves, la técnica supone darse cuenta de que:

- En realidad, sus temores no son demasiado probables y se basan más en experiencias previas que en predicciones fiables.
- Que, a menudo, lo que se teme es otra cosa (en este caso, no era el despido sino sentirse tan mal que terminara suicidándose).
- Que cuenta con herramientas y apoyos que le permitirán afrontar la situación.

Además, es una técnica muy eficaz para darse cuenta de que solo introduciendo cambios en el modo en que vives tu homosexualidad lograrás cambios en el estado emocional en el que sueles encontrarte. Y eso resulta muy motivador porque ves, con total claridad, la necesidad de cambiar cosas.

Siendo más asertivos/as

Te voy a enseñar un ejercicio muy sencillo, a la vez que intenso, que te ayudará a iniciar el trabajo con tu asertividad. Más que una técnica de entrenamiento es una herramienta de evaluación práctica, ya que te permite saber si eres (o no) asertivo/a y, además, poder analizar con detalle los contextos en los que no lo eres. Lo llamo «El mes de los derechos asertivos».

Los derechos asertivos son aseveraciones que encontrarás a puñados en diferentes listados disponibles en Internet. Los que te enumero a continuación no son, en absoluto, originales míos, sino que los he copiado de diferentes fuentes online (están tan repetidos que no las podría citar todas). Lo único original mío es el haberlos recopilado, listado y eliminado los que estaban repetidos, así como los que son un mismo derecho pero expresado de dos formas diferentes. Luego los he ordenado por orden alfabético y enumerado. Con ello he obtenido este total de 29 con los que tendremos trabajo para todo un mes.

Un derecho asertivo no es que sea un derecho legalmente reconocido. En todo caso, quizá, un reconocimiento implícito de lo que tú, como ser humano, deberías poder esperar de los demás a la hora de relacionarte en un entorno democrático y saludable. En ese sentido, evidentemente, esto de la asertividad solo es aplicable en sociedades democráticas donde el respeto a sus ciudadanos esté garantizado. Claro que no puedo pedirle a un gay saudí que se comporte asertivamente respeto de su homosexualidad (ya sabes mi opinión: mártires, los justos), pero igual podría decirse de un disidente político en China. Digamos que sin respeto por los derechos humanos es muy difícil ser asertivos en nuestros contextos. Desde otro punto de vista, esos derechos asertivos son más bien unos criterios que te permiten saber si eres (o no) asertivo/a. ¿Cómo sabes si tienes fiebre? Porque te pones el termómetro y el numerito que sale en pantalla te lo indica. Los grados de tu temperatura corporal son los indicadores de tu fiebre. Que actúes conforme a los derechos asertivos es el indicador de tu asertividad. Así de sencillo.

El ejercicio consiste en que copies este listado, lo imprimas y recortes los derechos por separado. Luego los doblas y los introduces en una bolsa, caja o similar. Y cada mañana extraes uno al azar. Tienes que comprometerte, durante esa jornada, a actuar conforme a ese criterio, y así podrás autoevaluarte. El ejercicio se

complementa con un (importante) diario de campo. Cada mañana, una vez extraído el papelito, apuntas en tu diario: «Hoy, día X, me toca trabajar el derecho a rechazar peticiones sin sentirme culpable y, conociéndome, creo que…». A continuación, escribes un par de líneas breves sobre la expectativa que este derecho te genera. Si crees que te será fácil o difícil, si lo tendrás complicado en tal o cual ambiente (trabajo, amigos, familia) y cómo crees que te sentirás al ponerlo en práctica.

Una vez escrito ese pequeño texto, te vas a la calle a hacer tu día normal y por la noche, antes de acostarte, repasas en tu diario cómo te ha ido (con que escribas media página es suficiente). Allí cuentas si se han cumplido tus expectativas o si, por el contrario, no ha sido tan difícil como temías o no ha sido tan fácil como pensabas. Escribe sobre si te ha costado más cumplirlo con las personas que quieres, con las figuras de autoridad o con la gente que te cae mal. Si fue más fácil con conocidos o con desconocidos. Escribe tu impresión general y lo que has aprendido de ti mismo/a en ese día. Toda esta información es muy valiosa.

Una vez hecho el ejercicio completo, habrá pasado casi un mes (ya entiendes por qué se llama «El mes de los derechos asertivos», ¿verdad?). Vuelve a leer todo tu diario y haz anotaciones sobre tus patrones comunes a lo largo de las 29 jornadas. Ahora tienes una enorme cantidad de información sobre si eres asertivo/a o no, sobre en qué contextos lo eres y en cuáles no, si te das cuenta de que solo necesitas darte autoinstrucciones para conseguir un resultado, o si, por el contrario, a lo largo de tu vida te han pasado tantas cosas jodidas y que te han minado tanto que tal vez te plantees trabajar tus carencias de asertividad con un/a especialista. De cualquier modo, lo más importante es que has entrenado, has reflexionado sobre tu asertividad y has tomado conciencia del punto en el que te encuentras. Y eso es lo mejor de todo: saber dónde estás.

Te dejo con el listado de derechos asertivos. Ponlos en práctica y tus relaciones se beneficiarán: fuera hábitos tóxicos de tu vida y aprende a relacionarte de modo saludable.

Listado de derechos asertivos:

Tengo derecho a…

1. cambiar.
2. cometer errores.
3. decidir no ser asertivo.
4. decidir qué hacer con mis propiedades, cuerpo, tiempo, etcétera, mientras no se violen los derechos de otras personas.
5. decir NO sin sentir culpa.

6. detenerme y pensar antes de actuar.
7. obtener aquello por lo que pagué.
8. elegir entre responder o no hacerlo.
9. gozar y disfrutar.
10. hablar sobre el problema con la persona involucrada y aclararlo.
11. hacer menos de lo que humanamente soy capaz de hacer.
12. ignorar los consejos.
13. intentar cambiar lo que no me satisface.
14. juzgar mis necesidades, establecer mis prioridades y tomar mis propias decisiones.
15. mi descanso, aislamiento, siendo asertivo.
16. no anticiparme a las necesidades y deseos de los demás.
17. no estar pendiente de la buena voluntad de los demás.
18. no justificarme ante los demás.
19. no responsabilizarme de los problemas de otros.
20. pedir información y ser informado.
21. pedir lo que quiero, dándome cuenta de que también mi interlocutor tiene derecho a decir NO.
22. protestar cuando se me trata injustamente.
23. sentir y expresar el dolor.
24. ser escuchado y tomado en serio.
25. ser independiente.
26. ser tratado con respeto y dignidad.
27. superarme, aun superando a los demás.
28. tener éxito.
29. tener y expresar los propios valores, sentimientos y opiniones.

Consejo final: supera la inercia biográfica

Ser homosexuales nos ha situado en una predisposición para tener problemas de ansiedad. Es muy raro encontrar a alguien mayor de 25 años que diga que él descubrió su homosexualidad felizmente. La mayoría de nosotros nos asustamos al descubrir que nos gustaban los hombres y, como vimos en el capítulo 4, pasamos una buena temporada muy preocupados por las consecuencias que ese descubrimiento podría tener sobre nuestras vidas y nuestras relaciones con los demás (familia, vecinos, jefes). Si además hemos sido víctimas de *bullying* (homofóbico o no), es muy probable que tengamos problemas de ansiedad.

Eso no nos hace disfuncionales, nos hace normales, ya que con lo que nos ha tocado vivir es normal que desarrollemos las secuelas que hemos venido desgranando en estas páginas. Suelo decir que «Ser un poquito intenso tiene su gracia, pero que nunca es bueno serlo en demasía». Vale que la intensidad nos proporciona profundidad y capacidad de empatía, pero el límite está en el sufrimiento prolongado. En ese caso, lo importante es que pongas freno a lo que te está sucediendo y no vayas a más. A menudo hablo del concepto de «inercia biográfica», ya que nuestras biografías parecen seguir las leyes de la inercia. Así, de la misma forma que «Corpus omne perseverare in statu suo quiescendi vel movendi uniformiter in directum, nisi quatenus illud a viribus impressis cogitur statum suum mutare»,[139] podemos decir que uno persevera en actuar en el modo en que la vida le ha entrenado. Entendamos por vida ese conjunto de personas, experiencias, creencias, expectativas que hacen que adquieras una determinada forma de actuar: una inercia. Mientras no actúe sobre esa inercia tuya una fuerza que la detenga (como una crisis) y te haga ir en otra dirección, lo más natural es que sigas comportándote, pensando o sintiendo en el modo en que la vida te entrenó para que lo hicieras. Así, si no quieres ir cometiendo eternamente los mismos errores y llorar después de seguir tropezando con la misma piedra, te aconsejo que te detengas y que reflexiones sobre la dirección que está llevando tu vida. A eso, por cierto, podemos llamarlo «terapia», y si tu novio te regaló este libro, seguro que lo hizo con la intención de que yo lograse que pasaras de «rehén» a «comprador». Antes no quise mencionar que los psicólogos podemos haceros conscientes de vuestras dificultades y convertiros en «compradores», pero me gustaría mucho saber si lo he conseguido.

EVALUACIÓN DE TU TRABAJO:

1. ¿Quieres vivir tu homosexualidad de un modo realmente naturalizado?

SÍ _ NO _

2. ¿Sabes identificar tus distorsiones cognitivas y encontrar el pensamiento correcto con el que sustituirlas?

SÍ _ NO _

3. ¿Conoces los argumentos con los que refutar las ideas distorsionadas que has interiorizado sobre la homosexualidad?

SÍ _ NO _

4. ¿Eres capaz de entrevistar a tus miedos?

SÍ _ NO _

5. ¿Has, al menos, imaginado finales alternativos para tus guiones mentales distorsionados?

SÍ _ NO _

Hasta que no tengas tres o más «síes» no puedes decir que estás trabajando tu homofobia interiorizada en serio.

134

Más que de verticalidad podría haber comenzado hablando de heterocentrismo, pero he preferido emplear una nomenclatura menos técnica.

135

La evolución como una propiedad inherente a los seres vivos ya no es materia de debate entre la comunidad científica. Los mecanismos que explican la transformación y diversificación de las especies, en cambio, se hallan todavía bajo intensa investigación científica. Dos naturalistas, Charles Darwin y Alfred Russel Wallace, propusieron de forma independiente en 1858 que la selección natural es el mecanismo básico responsable del origen de nuevas variantes genotípicas y, en última instancia, de nuevas especies. Actualmente, la teoría de la evolución combina las propuestas de Darwin y Wallace con las leyes de Mendel y otros avances posteriores en la genética; por eso se la denomina síntesis moderna o «teoría sintética». (Wikipedia, entrada «Evolución biológica», online el 25 de mayo de 2015).

136

Recuerda que IH son las siglas de *Internalized Homophobia,* que usaremos para referirnos a la homofobia interiorizada también en este capítulo.

137

En catalán, «tieta» significa 'tía'. Es el nombre con el que te refieres a la hermana de cualquiera de tus progenitores. Pero también se usa como modo afable de referirse a las señoras mayores solteras que no tienen hijos (una solterona, pero dicho con mucho más cariño). En el mundo gay, una *tieta* es un hombre gay mayor de 60 años y, frecuentemente, con pluma.

138

'Pobrecita', en femenino (*itieta!*).

139

«Todo cuerpo persevera en su estado de reposo o movimiento uniforme y rectilíneo, a no ser que sea obligado a cambiar su estado por fuerzas impresas sobre él.» Primera ley de la inercia de Newton.

21
Y ¿punto final?

Esto no acaba aquí. Ahora queda en tus manos que *Quiérete mucho, maricón* sirva para algo más que para que su autor se haga famoso. Quiero que este libro te ayude a cambiar cosas, aunque tú decidirás qué cosas quieres que cambien (si es que quieres cambiar algo). Si prefieres que todo siga en tu vida tal como hasta ahora, estás en tu derecho, pero si quieres que las cosas sean diferentes, eres tú quien debe decidir qué cambiará. ¿Quieres que el cambio se limite a tu mundo interior? ¿Quieres, por el contrario, que los cambios se produzcan en tu entorno? ¿En qué parte de tu entorno? ¿Tu espacio íntimo? ¿El personal? ¿O tal vez el social? Quizá quieras introducir cambios en tu lugar de trabajo o en tu familia. O en tu barrio, ciudad, o puede que, siendo ambicioso, en tu país. *Quiérete mucho, maricón* está escrito en varios niveles para ofrecerte herramientas con las que desenvolverte en cada uno de estos ámbitos.

He comenzado ayudándote a entender que no eres un ciudadano de segunda categoría, que no eres un enfermo, ni alguien disfuncional, ni un pecador. Te he explicado cómo y por qué la homofobia actúa dirigiendo la violencia (intrínseca de algunas sociedades) contra nosotros, los homosexuales, y te he explicado las secuelas que esta homofobia nos deja. Te he explicado por qué crecer en un entorno homofóbico nos dificulta aceptar lo que somos por naturaleza y posterga la aceptación de nuestra propia orientación sexoafectiva. Consciente como soy de las secuelas de la homofobia interiorizada, te he proporcionado un cuadernillo de trabajo con técnicas y ejercicios para afrontar nueve de esas secuelas. En este libro también has encontrado capítulos que hablan de aspectos muy relevantes de tu vida: la salud, el sexo y el amor. Para que esas relaciones también puedas vivirlas en ausencia de conflicto. En estas páginas te he proporcionado sugerencias para que cambies todo lo que necesites cambiar en tus entornos familiar, laboral y social. Para que puedas vivir estas áreas sin mayores

conflictos.

Pero, sobre todo, te he abierto mi alma. Mi vida ha sido siempre como los versos de una canción de The Alan Parsons Project: *When every moment seems to be a race against the time, there's always one more mountain left to climb*. Y a fuerza de entrenamiento, he adquirido esta capacidad de superar crisis y eventos traumáticos que he querido compartir contigo. Cada palabra, cada técnica, cada propuesta que has leído ha sido probada y comprobada por mis pacientes, mis amigos, mis alumnos y por mí mismo. Si no funcionasen, no estarían aquí.

Bien sé que este libro recibirá críticas desde los sectores homófobos y desde algunos grupos LGTB (los extremos se tocan en su rigidez). A ambos les agradeceré la publicidad gratuita que me harán y de ambos espero cosas similares. De los homófobos espero poco más que su odio porque, ya lo sabes, mi opinión de estas criaturas es que no son más que el vestigio de una era que, afortunadamente, se extinguirá en este siglo XXI que estamos construyendo. De los otros espero también palabras airadas y algún comunicado a través de redes sociales, porque así es como suelen actuar. Conozco muy bien el mundo LGTB y lo conozco desde dentro porque formo parte de él. Mis relaciones con la mayoría de asociaciones, activistas, medios de comunicación, sectoriales de partidos y empresas es una relación de cariño y apoyo mutuo. Pero también hay radicales en el mundo LGTB (incluso en eso somos iguales a los heterosexuales) que pretenden imponer su modelo político, denigrando o boicoteando cualquier manifestación cultural o política que no coincida con sus planteamientos. A veces hacen ruido, crean asociaciones de tres miembros (y, uno de ellos, primo del presidente) y constituyen falsas plataformas andamiadas sobre estas asociaciones no representativas tras cuyas siglas se esconden cinco o seis personas que pretenden hacernos creer que hablan en nombre de nuestra comunidad. Son personas enfadadas con el mundo que, como explicaba en el capítulo sobre las emociones, perciben un mundo sesgado por el odio con el que viven. Al contrario que tú o que yo (a quienes nadie puede darnos lecciones de lo que significa tener vidas difíciles), ellos no han hecho el trabajo interno para liberarse de sus «mochilas», de su rabia, de su agresividad. Y ven fantasmas por todas partes. Y muerden a todo el que no les siga el juego. Es fácil detectarlos: solo saben expresarse desde la rabia y su discurso es tan endeble que llegan hasta la contradicción. Allá ellos.

Hay varias tesis que defiendo y por las que me gustaría que

recordases este libro. La primera de ellas es la de que no eres menos que nadie. La homosexualidad ha sido muy mal entendida y los prejuicios nos han descrito siempre como seres con algún tipo de defecto. La verdad científica dice que somos exactamente igual (de buenos o malos) que los heterosexuales. Ningún gay es un ciudadano de segunda categoría. Otra de las tesis que he venido defendiendo es la de que nos encontramos en el momento de cambio histórico entre la represión sexual que hemos vivido y la vuelta al sexo como un elemento normal de nuestras vidas. Tener sexo lúdico es algo normal y saludable, pero nuestro pasado como cultura sexofóbica aún pesa en algunas de las dificultades con las que muchos viven su sexualidad, y también en los recursos insuficientes con los que se han abordado las ITS. Lo anormal no es la promiscuidad, sino la represión sexual. En lo relativo a la visibilidad de la homosexualidad, ya sabes que considero que debe ser tratada de la misma manera en que se aborda la heterosexualidad, por lo que la tercera tesis con la que quiero que recuerdes *Quiérete mucho, maricón* es la de que la orientación sexoafectiva es algo público, mientras que lo privado son las prácticas sexuales concretas. Así, naturalidad, visibilidad y asertividad sexual son los elementos distintivos de mi enfoque sobre la homosexualidad.

El mío es un enfoque científico y eso también chocará con el discurso de algunos. Yo no especulo. Está muy bien hacer filosofía, pero esta no se encuentra en el mismo nivel que la ciencia (pertenecen a ámbitos diferentes), ya que esta se basa en los hechos demostrados a través de diseños experimentales objetivos donde la opinión del investigador no puede influir en las conclusiones del estudio. Como científico, no discuto sobre ideologías, sino sobre hechos contrastados o, en todo caso, sobre hipótesis contrastables. Por eso, *Quiérete mucho, maricón* tiene 214 referencias bibliográficas que, a su vez, se refieren a mucho más de mil estudios científicos sobre los que apoyo mis afirmaciones. Sé que este enfoque no es habitual en nuestro ámbito, pero yo aspiro a ser un autor riguroso que nunca entrará en un posicionamiento ideológico ni en retóricas de salón. En este sentido, mi lema desde hace años es «Las sociedades necesitan filosofías, pero las personas necesitan soluciones». Para darte soluciones, para que te organices mejor con el resto de tu comunidad y promováis cambios sociales, para que comiences a cambiar tu pequeño trocito de mundo está escrito este libro. Y los que vendrán después de este. Para ayudarte a que, cada día, te repitas la misma frase:

Quiérete mucho, maricón.

ANEXOS

Anexo 1
Causas de la homosexualidad

Si, como explicaba en el capítulo 2, ser gay no es algo elegido ni aprendido, entonces la homosexualidad es algo innato. De hecho, a cualquier homosexual que le preguntes te dirá que siempre ha sido gay al margen de lo que le costase asumirlo. Y si la homosexualidad es innata, tiene una causa biológica, porque todo lo que es innato es biológico. Y si es biológica, ha de localizarse en algún lugar de nuestros genes o de nuestros cerebros (no va a estar en el «aura»). Así parece que es y estamos empezando a descubrirlo. En este anexo daremos un repaso a la historia de la investigación sobre la causa de la homosexualidad.

Respecto a las posturas de algunos investigadores sobre el origen de la homosexualidad, Pere Estupinyà tiene un párrafo inmensamente ilustrativo en su libro *S=EX2*, en el que comparte con el lector una conversación que mantuvo en el Instituto Kinsey con el biólogo evolutivo Justin García y con el sociólogo Georges-Claude Guilbert, donde este le decía: «"En estudios de género asumimos que no nacemos condicionados biológicamente y todo es fruto exclusivo de la socialización, y de los roles que educación, familia y sociedad van impregnando en nosotros". "¿Exclusivo?", interpelé sorprendido. Justin rio y dijo: "No te esfuerces, yo ya lo he discutido mil veces con él y no hay manera de convencerlo". Menciono esta anécdota para explicar que el mayor extremismo académico con el que me he encontrado durante la investigación de este libro ha sido el de un subgrupo de sociólogos que rechazan dogmáticamente cualquier factor biológico en el desarrollo de la sexualidad» (Estupinyà, 2013, p. 311). He conocido, a lo largo de mi carrera, a este subgrupo de sociólogos que se niega dogmáticamente a aceptar que la homosexualidad tiene un origen biológico. Lo suyo es un posicionamiento ideológico, no científico, porque no están dispuestos a admitir algo que los hechos demuestran. Pero fracasan en su dogmatismo al intentar explicar

que la homosexualidad no siga las leyes del aprendizaje, que en culturas permisivas con la homosexualidad no haya más homosexuales que en culturas menos permisivas, y otras evidencias que voy a explicar a continuación.

HORMONAS, GENES Y UN MONTÓN DE «DEPENDE»

El primer lugar al que miró la investigación tratando de conocer el origen de la homosexualidad fue a las hormonas de las personas homosexuales. Anteriormente se había comprobado que, cuando les inyectas hormonas femeninas, los ratones machos adoptan la postura de lordosis (el culito en pompa) para ser montados por otros machos, y que cuando inyectas hormonas masculinas en ratonas, estas montan a otras hembras. Así que se pensó que los hombres gais debíamos tener menos hormonas masculinas (o más hormonas femeninas) que los hombres heterosexuales. Sin embargo, la comunidad científica salió de ese error tan tempranamente como en los años setenta del siglo pasado (Brodie, Gartrell, Doering y Rhue, 1974), demostrando que los homosexuales tenemos los mismos niveles hormonales en sangre que los heterosexuales.

Entonces, si tu nivel de testosterona en sangre no tiene nada que ver con tu orientación, ¿qué pintan las hormonas en todo esto? Pues mucho, pero no los niveles hormonales de cuando ya eres adulto, sino los niveles hormonales perinatales (los que se producen cuando aún eres un feto). Es difícil realizar estos estudios siguiendo un diseño experimental clásico, o ni tan siquiera uno cuasi experimental, porque ello supondría en el primer caso modificar deliberadamente los niveles hormonales de mujeres embarazadas para ver cuántas de ellas tenían hijos gais (y comparar qué cantidad de hormonas se les inyectaron a las que tuvieron hijos gais respecto de las que tuvieron hijos heterosexuales). Evidentemente, no sería una investigación ética. En el caso del diseño cuasi experimental, aunque sería un diseño ético, supondría algo tan farragoso como tomar medidas de los niveles hormonales del feto en diversos puntos de la gestación (sin haberles inyectado nada a sus madres ni realizar intervención de ningún tipo en su gestación) y esperar a que esos fetos se hayan convertido en hombres adultos para ver cuáles de ellos son gais y cuáles heterosexuales. Después habría que comparar cuáles eran los niveles hormonales de cada grupo cuando fueron fetos. Para estar seguros de que obtendríamos una muestra estadísticamente representativa (y por tanto, cuyas conclusiones fueran válidas) sería necesario hacer estas mediciones en varios miles de embarazadas a fin de garantizarnos un porcentaje suficientemente amplio de nacidos gais… ¿Te imaginas qué follón?
Esta es la razón por la cual la investigación sobre la causa de la homosexualidad solo puede realizarse mediante estudios

correlacionales. Los homófobos emplean este hecho para denostar los estudios que muestran el origen biológico de la orientación sexoafectiva obviando (¡o ignorando!) el «pequeño detalle» de que los diseños experimentales no serían éticamente plausibles.

Aun así, y siendo tan difícil hacer estudios directos, podemos establecer algunas hipótesis, ya que tenemos datos que provienen de personas nacidas con intersexualidad genital en los que ya está demostrado que los niveles hormonales fetales no son los estándares y donde las prevalencias de homosexualidad y bisexualidad son más altas que en el resto de la población (Zucker, Bradley, Oliver, Blake, Fleming y Hood, 1996; Dittmann, Kappes y Kappes, 1992). Por otra parte, también tenemos estudios hechos a partir de medidas antropométricas (de zonas del cuerpo) que correlacionan con los niveles hormonales fetales. Estos últimos estudios son de lo más variopinto y uno de ellos fue especialmente llamativo porque relacionaba la homosexualidad con el tamaño del pene (no, no has leído mal: cuanto más larga, más maricón). La idea que sustenta estas investigaciones es la de que hay unos determinados niveles hormonales fetales que preconfiguran algunas de nuestras áreas cerebrales para que nos sintamos atraídos por otros hombres. Pero resulta que puedes ser gay tanto si tienes poca testosterona en tu cerebro fetal como si tienes mucha. Si tienes poca testosterona fetal, es posible que otros comportamientos tuyos sean más próximos a los de los estereotipos femeninos (Martin y Nguyen, 2004), pero también puede darse el caso contrario. Hay estudios que muestran que los niveles altos de testosterona fetal pueden correlacionarse con una orientación homosexual. En el caso tan llamativo del estudio correlacional al que antes me refería, se ponía en relación la longitud del pene con la homosexualidad (Bogaert y Hershberger, 1999) demostrando que los gais tenemos el pene más largo que los heterosexuales (¡en serio!). Dos puntualizaciones son pertinentes: en primer lugar, la diferencia era solo de 0,8 centímetros (tampoco empecemos a tirar cohetes), y la segunda puntualización está relacionada con la explicación: ¿cómo es posible que un nivel alto de testosterona ocasione una «feminización» de un área cerebral? La hipótesis que se sugiere es que otra forma de que la porción de tu cerebro correspondiente a la orientación sexoafectiva se configure en «modo gay» es que tengas un nivel alto de testosterona fetal, cosa que hace que tu pene sea mayor y que tengas pinta de macho alfa. Ese excedente de testosterona, sin embargo, y a la hora de actuar sobre el cerebro, sufrirá un proceso llamado «aromatización» mediante el cual se transformará en estradiol (una hormona

femenina) debido a la intervención de una enzima llamada aromatasa. Parece una hipótesis atrayente ya que, juntos, ambos fenómenos (homosexualidad como resultado de un nivel más bajo y homosexualidad como resultado de un nivel más alto de testosterona fetal) explicarían que haya gais más arquetípicamente masculinos y otros con una gestualidad más femenina. De momento, los estudios, aunque bien encaminados, no son concluyentes (DuPree, Mustanski, Bocklandt, Nievergelt y Hamer, 2004) porque hay más, muchos más, factores implicados en esta cuestión.

La siguiente pregunta que corresponde es: ¿cómo actúan estas hormonas fetales? Pues, como ya mencioné antes, parece ser que preconfiguran determinadas áreas de nuestros cerebros para que, por ejemplo, respondan a las feromonas masculinas (Savic, Berglund y Lindström, 2005). Estos investigadores suecos demostraron que tanto las mujeres heterosexuales como los hombres gais respondemos a las feromonas[140] masculinas activándoseles unos núcleos neuronales que tenemos en el hipotálamo (en la base de nuestro cerebro) de los que se sabe —desde hace tiempo— que están implicados en la conducta sexual.

Según se supone, el impacto de la testosterona fetal se da en esta serie de núcleos de nuestros cerebros que parecen ser muy buenos candidatos para contener la base neurológica de la orientación sexoafectiva. Hasta ahora, el que más apoyo empírico ha recibido en este sentido es el INAH3, que se encuentra en la parte anterior del hipotálamo. El primer investigador en hacer mención a este núcleo fue LeVay (1991), quien publicó en *Science* un artículo tan rompedor que recibió numerosas críticas. Sin embargo, esas críticas no pudieron resistir el peso de la evidencia posterior e incluso algunos autores que se mostraron escépticos en un inicio terminaron encontrando resultados similares en sus propias investigaciones y dando la razón a LeVay (Byne, Tobet, Mattiace, Lasco, Kemether, Edgar, Morgello, Buchsbaum y Jones, 2001), concluyendo que la morfología del INAH3 guarda relación con la orientación sexoafectiva.

¿Así de sencillo? Sí, así de sencillo. Pero no es que la homosexualidad sea así de sencilla, sino que ¡la heterosexualidad también lo es! Que a un ser humano le atraigan los hombres o las mujeres (o ambos) es algo muy simple: reacciona sintiéndose atraído por su fisonomía o por sus feromonas. Y poco más. No te olvides que, para los homosexuales —al igual que les sucede a los heterosexuales con las mujeres—, que te guste un determinado tipo de hombre, que seas partidario de un cortejo prolongado o de ir directos a la cama, que quieras formar un hogar, que necesites estar junto a un hombre que tenga determinados valores y un etcétera tan largo como te apetezca (aspectos más relacionados con el género que con el sexo) no tiene que ver con tu orientación sexoafectiva sino con tu biografía, con tu educación y las preferencias que has llegado a tener a partir de tus experiencias

vitales. Pero aquí, al igual que en el caso de los heterosexuales, no interviene tu orientación sexoafectiva sino algo muy diferente: tu personalidad. Y esta sí que depende de tu biografía. No hay diferentes homosexualidades sino homosexuales con diferentes personalidades, del mismo modo que no hay diferentes heterosexualidades sino heterosexuales con diferentes personalidades (el putero, el monógamo, el asceta, el *workaholic*, el futbolero o el padre de familia, por poner algunos ejemplos). Y es en esa diversidad de personalidad, de planteamientos vitales y de modos de querer vivir tu afectividad donde entran todas las demás áreas del cerebro que hacen que el universo de las relaciones sentimentales sea mucho más que atracción pura y dura. Pero insisto: eso ya no es orientación sexoafectiva sino personalidad.

¿Y qué sabemos de estos núcleos? Que reaccionan a las feromonas y que influyen en nuestra atracción sexual (Roselli, Larkin, Schrunk y Stormshak, 2004). En el caso de los humanos, esto implicaría también con quién queremos mantener un vínculo afectivo. Otro dato curioso es que sus dimensiones se asientan hacia los 10-15 años y que, a partir de ahí, se mantienen estables hasta la muerte (Swaab y Hofman, 1988), lo cual concuerda con las edades en las que la orientación sexoafectiva se termina de definir. Ahora bien, ¿por qué sucede todo esto? ¿Cómo sucede todo esto?

La investigación se completó, lógicamente, con la genética: si algo es innato, está en los genes de esa persona, ¿no? Pues sí… o no. Bueno, depende. Y, a veces, ni siquiera es necesario.

Sobre los genes se ha hablado e investigado mucho. La investigación comenzó allá por los 50 del siglo XX con el trabajo de Kallman (1952). Este autor investigó parejas de gemelos monocigóticos (que comparten todo su ADN) y dicigóticos (que solo comparten el 50 por ciento de su ADN) y calculó la proporción de parejas donde ambos eran gais. En las parejas de hermanos dicigóticos, la proporción era del 42,3 por ciento. Sin embargo, en los gemelos monocigóticos, aquellos que compartían toda su información genética, la proporción encontrada fue del cien por cien. Resultados tan espectaculares no se han vuelto a replicar y eso hacía pensar que, aunque la evidencia a favor del componente genético era clara, debía existir algo más. Otro estudio con hermanos gemelos arrojó resultados significativos, aunque no tan amplios. Bailey y Pillard (1991) hallaron una concordancia en homosexualidad del 52 por ciento en gemelos monocigóticos, del 22 en gemelos dicigóticos y del 11 por ciento en los hermanos adoptivos de hombres homosexuales, lo cual sigue siendo un resultado que demuestra ampliamente la influencia genética en la homosexualidad.

Hamer y su equipo (Hamer, Hu, Magnuson y Pattatucci, 1993) publicaron en *Science* un artículo sobre el Xq28, un marcador en el cromosoma X que parece guardar relación con la homosexualidad masculina (no se habían encontrado genes similares en la homosexualidad femenina) y que inició una considerable polémica e investigación posterior puesto que este marcador no se encontró en todos los hombres gais. ¿Qué estaba pasando? En la actualidad, y gracias a que cada vez tenemos un conocimiento más profundo de los mecanismos de funcionamiento de los genes, se ha encontrado una respuesta a por qué la concordancia en orientación sexoafectiva no es del cien por cien en gemelos monocigóticos y a por qué no se ha encontrado un «gen gay»: la epigenética.

En 2012 se publicó un modelo explicativo que daría cuenta de la mayoría de factores encontrados como generadores de la homosexualidad (Rice, Friberg y Gavrilets, 2012). Las cosas, según este modelo, serían más o menos como siguen: (1) el patrimonio genético de la humanidad (¡al completo!) cuenta con algunos genes

que van pasando de una generación a otra y que promoverían unos determinados ambientes hormonales fetales; (2) la epigenética (una serie de mecanismos que hacen que determinados genes se manifiesten o que no se manifiesten) es la responsable de que, a lo largo de las sucesivas generaciones, a veces sí (y, a veces, no) se produzcan niveles hormonales distintos de los estándares en fetos varones, de forma que (3) esos niveles hormonales del periodo fetal preconfiguran determinadas áreas cerebrales en el modo que ya hemos visto anteriormente. Es decir, no es que haya un gen gay, lo que hay es una serie de genes que, si se manifiestan (dependiendo de mecanismos epigenéticos), ocasionan determinados niveles hormonales durante el periodo fetal, lo cual, si sucede en unos momentos concretos del periodo de gestación, configuran determinadas áreas cerebrales con orientación homosexual. Por esa razón no se ha encontrado un «gen gay» causante de la homosexualidad de todos los gais. Lo que sí se han encontrado son mecanismos que, todos coordinados, resultan en un «cerebro gay». Complejo e imprevisible, ¿verdad? Otro estudio (Chaladze, 2016) vuelve a insistir en esta idea y aporta un modelo matemático que explica por qué la homosexualidad masculina ha estado presente en todas las épocas históricas y en una proporción estable

Pues hay mucho más: incluso se sabe de mecanismos donde no intervienen ni genes ni hormonas y que también hacen que un hombre sea homosexual. Además de todo lo anterior, existe una correlación entre el orden de nacimiento y la orientación homosexual en varones, de forma que cuantos más hermanos varones mayores tengas, más probable resultará que tú seas homosexual. Evidentemente no significa que no puedas ser gay si eres el mayor de tus hermanos (¡aquí estoy yo mismo!), sino que los varones pequeños de familias con muchos hermanos varones tienen muchas más probabilidades de ser gais. Bogaert (2006) demostró que el efecto no se debía a haber sido criado en una familia con muchos otros varones, «donde la madre mime al benjamín hasta hacerlo gay», pues incluyó en su estudio un grupo de control donde se tenía en cuenta la orientación sexoafectiva de varones adoptados por familias donde también tenían muchos hermanos mayores. En los menores adoptados no se daba este efecto «homosexualizante», así que se concluyó que debía guardar relación con el orden de nacimiento en el sentido más biológico. Además, es muy interesante saber que este efecto no se produce si lo que tiene el niño son muchas hermanas mayores. Por estas razones se especula (Blanchard y Klassen, 1997) con la posibilidad de que el útero

materno cree anticuerpos para defenderse de un antígeno que secreta el feto masculino (el antígeno H-Y), menguando el poder virilizador de este. Así, el cerebro no se masculiniza al modo estándar porque se atenúa el efecto virilizador del antígeno. A más hermanos mayores, más anticuerpos ha generado la madre, más intenso se hace su efecto por acumulación y, por tanto, se da una mayor probabilidad de que se produzca el proceso de feminización (o no masculinización) de ciertas áreas cerebrales.

Vemos, con todo lo expuesto hasta ahora, que nacer homosexual es un proceso de tal complejidad y donde intervienen tantos factores que, para tranquilidad de los paranoicos de la eugenesia, ni se puede predecir ni se puede evitar: siempre nacerán homosexuales… ¡por los siglos de los siglos!

O sea que, recuerda, nada de «estilo de vida».

Creo que nadie mejor que Jacques Balthazart para cerrar este apartado. En el libro que cité anteriormente, en la página 200 de la edición belga, afirma con claridad: «[…] datos que sugieren con fuerza que la homosexualidad no es el resultado de la elección de una vida (de un estilo de vida). Es más bien un cambio fenotípico complejo que va mucho más allá del campo de la sexualidad y, con toda probabilidad, sugiere la existencia de una base biológica independiente de la voluntad del individuo».

Ninguno de nosotros ha elegido ser homosexual. Muchos sectores homófobos se empeñan en negar este cúmulo de evidencias recurriendo incluso a estudios defectuosos, e incluso a muchos de nosotros (gais) les resulta complicado asumir que somos el resultado de nuestra biología. Otras maravillas de la humanidad, como la solidaridad, también son el fruto de la biología y tienen su base en nuestro cerebro, concretamente en las «neuronas espejo», que nos hacen ser capaces de ponernos en el lugar del otro y de sufrir lo que él sufre. Gracias a estas neuronas tenemos sentido de la justicia social y empatía. Hemos creado muchas ONG y salimos a la calle para defender los derechos colectivos. La fraternidad humana se la debemos a nuestros cerebros. Y la tecnología que te permite leer esto también se la debemos al cerebro. Y las sinfonías de Beethoven, las arias de Puccini o los poemas de Lorca. Nuestro cerebro es prodigioso hasta límites que no sospechábamos hace unas décadas. Así que ya lo sabes: tu corazón está en tu cerebro, tu amor está en tu cerebro, tu sexo está en tu cerebro. Tu mayor órgano sexual es tu cerebro. Úsalo y que nadie te engañe. Ni eres fruto de un trauma ni de un error. Eres algo que la naturaleza previó y que quiere que existas. Y si la naturaleza lo hace, ¿cómo no

lo vas a hacer tú?

140

Sustancias que exudamos y que, cuando llegan a otros seres humanos, les provocan reacciones. Suelen percibirse a través de los núcleos olfatorios del cerebro, aunque conscientemente no experimentemos la sensación de estar detectando ningún olor en particular.

Anexo 2:
El Día del Orgullo Gay LGTB

Supongo que cada gay, cada lesbiana, cada bisexual y cada transexual tiene su propio motivo para celebrar (o no) el día del Orgullo. Sé muy bien que cada ser humano vive las efemérides según lo que su biografía le haya dado a entender y también sé que no percibimos el mundo todos por igual, sino conforme a la educación que nos dieron. Y todo esto lo digo porque, probablemente, el día del Orgullo sea uno de esos eventos que más disparidad, no ya de opiniones (ojalá fuesen solo opiniones), sino de posicionamientos provoca.

Personalmente nunca he sido de grandes celebraciones. Por todo aquello que me ocurrió de pequeño, siempre procuré evitar los espacios con grandes aglomeraciones de gente porque (ya sabes) allí me sentía incómodo y muy inseguro. Luego, ya mayor, tampoco me han vuelto loco los grandes «festivales». Sí, me encanta un concierto, pero nunca me han gustado ni la Feria, ni la Semana Santa, ni los carnavales ni nada por el estilo (vamos, que soy un soso de cojones según los estándares del estereotipo andaluz). Por eso creo que no seré sospechoso de «festivalero» cuando diga que, a mí, todo este tinglado de las carrozas no me parece mal.

¿Por qué se celebra el Orgullo?

En mis clases, talleres, seminarios y charlas sobre homosexualidad me ha sorprendido encontrarme con que la gran mayoría de las personas no saben por qué se celebra el día del Orgullo, así que —aunque pareciese innecesario— me siento obligado a comenzar por aquí. Hay una historia que relaciona la muerte de Judy Garland con el inicio del movimiento pero —a pesar de lo bonito que es tener un poco de mitología— no parece que sea la versión más fidedigna. Esa versión dice que todo comienza el 22 de junio de 1969, día en que muere la que fue probablemente una de las primeras divas gais de la historia. A la comunidad se le muere Judy, la Dorothy de *El Mago de Oz*, la película donde ella cantaba que en algún lugar «más allá del arcoíris, hay un lugar donde se hacen realidad aquellos sueños que te atreves a soñar». Muere y, además, lo hace de manera sórdida: por una sobredosis de barbitúricos. Un final trágico para una vida dramática llena de desengaños amorosos. Toda la comunidad gay quedó destrozada y el día 28 de junio, después de haber asistido al entierro, se reúnen gais, lesbianas y personas transexuales para compartir un momento de duelo en un local de ambiente llamado Stonewall Inn, del West Village en Nueva York (desconozco si había bisexuales, este dato nunca figuró en las noticias). Esa noche, como tantas otras, apareció la Policía por el Stonewall Inn a practicar una redada. Entonces era habitual que llegase la Policía, detuviese a las personas que se encontraban en los bares de ambiente y les hicieran pasar una o dos noches en el calabozo. Sin embargo, ese día, debido al duelo (o debido a lo que fuese), las personas que estaban allí dijeron «no» y se rebelaron contra la Policía echando mano de lo primero que encontraron: sillas, botellas, palos… Se inició una revuelta. Fue la primera revuelta. La primera vez en la historia contemporánea en la que las personas LGTB dijeron: «Ya está bien, no queremos seguir sufriendo abusos, no vamos a seguir consintiendo que se nos considere ciudadanos de segunda categoría». Así se inició el movimiento de lucha por los derechos civiles de las personas LGTB. En conmemoración de aquel momento, se celebra el día del Orgullo. Épico, ¿no es cierto? Bueno, sí..., pero la verdad es que no fue así (del todo).

Los disturbios de Stonewall Inn

Sí, la revuelta fue el inicio de todo, pero el prolegómeno difiere notablemente de la versión edulcorada que incluye esta historia sobre Judy Garland. En 1969, la homosexualidad estaba prohibida en muchas partes del mundo, y eso incluía a los Estados Unidos. Las personas homosexuales no podíamos tener relaciones consentidas entre adultos a no ser que quisiéramos exponernos a ser detenidos, encerrados en cárceles o llevados a clínicas mentales donde se nos sometería a tratamientos con electroshocks o, incluso, lobotomías. Algo muy parecido podía decirse de la situación de las personas transexuales. En solo unas pocas ciudades podía vivirse la homosexualidad (y la transexualidad) con una cierta normalidad, y Nueva York era una de ellas. Siempre que, claro está, los LGTB no saliésemos del gueto. En el caso de NY, el gueto era el Greenwich Village, donde había algunos bares de gais, lesbianas y transexuales (travestis, en aquella época). Como a los gais no nos atendían en los bares y clubes, la mafia había abierto algunos bares para nosotros donde nos servían alcohol de garrafón al doble de precio, pero donde —a pesar de todo— podíamos socializar. Este era el caso del Stonewall Inn, un bar de la mafia para gais, lesbianas y trans al que la Policía iba, de vez en cuando, a hacer redadas para: (a) ganarse sobornos, por parte de la mafia, quien en contraprestación podía «hacer negocios tranquilos» con la excusa de (b) atrapar unos cuantos «desviados» de vez en cuando y llevarlos a prisión. Los clientes del Stonewall Inn eran bastante marginales. Gentes que no tenían trabajos estables y que sobrevivían día a día. En absoluto se trataba de gais, lesbianas o transexuales «cultos, con trabajo y dinero». Ellos eran los maricones, las bollos y las travestis que no podían esconderse en una doble vida y que no tenían más remedio que soportar que los excluyeran en guetos o que los estafasen solo para poder tener un lugar en el que encontrarse. Fueron ellos y ellas quienes, la noche del 27 al 28 de junio de 1969, se rebelaron contra la Policía e iniciaron una batalla campal con todo aquello que tenían a mano. Hay un documental fantástico (*La rebelión de Stonewall*)[141] que explica la rebelión de la mano de quienes participaron en ella, de sus auténticos protagonistas. La primera noche fueron ellos solos, en la segunda noche se les unieron otros, «los que sí tenían trabajo y algo que perder», luego organizaron una manifestación en la que, por primera vez en la historia, salieron del gueto, cruzaron la calle que no les dejaban atravesar y se mostraron

como lo que eran. Fue la primera vez que los homosexuales y transexuales se atrevieron a salir a la calle, a dejar de esconderse en los guetos o en armarios. La primera vez que dijeron: «No soy ni un criminal, ni un enfermo, ni basura: soy un ser humano igual que tú».

DIGNOS POR EL HECHO DE SER LO QUE SOMOS

La palabra «orgullo» en castellano puede que tenga unas connotaciones que no son los matices con los que la palabra *pride,* en inglés, se utiliza para referirse a la conmemoración LGTB. Quizá los que más se acercan son los significados de la palabra «dignidad», que es otra acepción de *pride.* El día del Orgullo es el día de la dignidad, el día en que nos recordamos que, pese a lo que digan todos los prejuicios, no somos ciudadanos de segunda. Que no hay nada en nosotros que nos haga inferiores a los demás ni que nos diferencie de ellos. Que ni siquiera hay un «ellos» y un «nosotros», sino un «todos».

La homosexualidad ha atravesado por diferentes grados de aceptación en diferentes lugares del mundo y periodos históricos. En Occidente estuvo visiblemente reconocida en Egipto, Babilonia, Grecia, Roma (Khnumhotep y Niankhkhnum, Gilgamesh y Enkidu, Alejandro y Hefestión, Adriano y Antinoo), e incluso llegó a ser considerada como uno de los matrimonios cristianos posibles. Con la radicalización religiosa cristiana posterior a la caída del Imperio Romano de Occidente pasó a ser considerada un pecado, un crimen que merecía la hoguera. Stonewall Inn supone un cambio radical en el posicionamiento de las personas LGTB que pasan, en aquel momento de la historia, de ser actores y actrices pasivos a ser protagonistas de su papel social. A partir de Stonewall Inn dejamos de ser lo que decían que éramos y empezamos a ser quienes de verdad siempre fuimos.

Y en este «que nos conozcan por quienes somos, no por quienes creen que somos» se abre un cisma dentro de la comunidad que aún no hemos sido capaces, a mi entender, de resolver. Existen dos grandes posicionamientos que, cada año, se enfrentan demasiado agriamente uno con otro. Por un lado, tenemos a quienes consideran que el Orgullo debe ser un acto exclusivamente reivindicativo y que la celebración es una superficialidad que debe ser evitada. Por otra parte, tenemos a los que dicen que en nuestro país no tiene sentido seguir reivindicando nada cuando la igualdad plena está conseguida. Los primeros dicen que los segundos son unos inconscientes. Los segundos contestan: «Y tú un plasta que quiere seguir manteniendo su chiringuito a costa de decir que sigue habiendo mucho que hacer». Para colmo, tenemos otros dos bandos: el de los que ese día se cuelgan todas las plumas y purpurina que encuentran para escalar a unos taconazos con los que desfilarán entre las carrozas y, por otra parte, el de los que dicen que eso nos da una imagen pésima (de mariconas fiesteras) y que —ni de lejos — la mayoría de los hombres gais nos identificamos con ello. Y, añaden, es malo que la gente piense que «eso es lo que somos los homosexuales».

Como llevan años discutiendo y creo que lo seguirán haciendo unos cuantos años más, no es mi pretensión resolver asuntos «tan profundos» en un anexo de este libro pero, ya que puedo, voy a opinar sobre un par de cosas antes de acabar.

La plumofobia: si algo me ha enseñado mi vida es que discriminar es malo. Es feo, caca, una cosa horrible que no se debe hacer, pero (eso también me lo ha enseñado mi vida) siempre hay algún gilipollas que —cuando él mismo ha sido discriminado toda su vida—, en lugar de aprender, se ha dedicado a perpetuar la discriminación. ¿Cómo es posible que, sabiendo que la discriminación hace tanto daño, tú sigas discriminando a otros? Por la sencilla razón de que tú no te has parado a pensar que sigues arrastrando secuelas de aquel maltrato que sufriste. Secuelas que, en este caso, consisten en que mimetizaste el comportamiento «criticón» de quienes se metían contigo repitiéndolo. Y eres tú quien, al no ponerte a pensar en que estás repitiendo los patrones de comportamiento a los que fuiste expuesto, perpetúas la discriminación. Por otro lado, muchos gais tienen la mala costumbre, huyendo del miedo a que alguien ponga en duda su

virilidad, de ser intolerantes con todo aquello que suponga pluma. Si yo fuese una marica mala diría: «El que algo teme...», pero como soy psicólogo diré mejor: «Oye, comprende que esto es un temor profundo tuyo y que te hace reaccionar de manera inadecuada. Quizá lo deberías trabajar porque, en el fondo, esta reacción tuya tiene que ver con tu homofobia interiorizada». No puedo cerrar este párrafo sin una mención a nuestra memoria histórica como gais y para pedirte que recuerdes que, mientras los gais a los que «no se nos notaba» estábamos tan calentitos y a salvo en nuestros armarios, esas «mariconas» que no podían disimular su pluma (y de las que tú te ríes) recibían palizas por el hecho de serlo. Hoy tenemos los derechos que tenemos gracias a que esas «locazas» dieron la cara por todos los demás, incluidos quienes las critican aún hoy en día. Hoy tú tienes la libertad y la igualdad que tienes gracias a que estas personas (a las que tú discriminas) dieron la cara por ti... y se la dejaron partir un montón de veces. Así que, si tienes un poquito (aunque solo sea un poquito) de vergüenza, repiensa tus prejuicios.

La reivindicación no está reñida con la fiesta, ¡hasta los que se rebelaron en Stonewall Inn llegaron a bailar delante de la Policía para demostrar que ya no les temían! Yo suelo poner siempre el mismo ejemplo: el carnaval de Notting Hill. La mayoría de la gente no tiene la menor idea de que esta fiesta surgió como un evento reivindicativo de la comunidad de Trinidad y Tobago en Londres. Entre agosto y septiembre de 1958 casi todas las noches hubo algún ataque a la población inmigrante caribeña. La Policía detuvo a más de cien personas, la mayoría de raza blanca. A nueve de ellos se los condenó a cuatro años de cárcel. Al año siguiente se decidió celebrar un carnaval como recordatorio de los incidentes y con la idea de que no se volvieran a repetir. Desde entonces se celebra una fiesta donde se canta, baila, come y se convive. A veces la convivencia festiva es la mejor forma de solucionar conflictos, sobre todo porque esa convivencia festiva supone integración y empatía. Si el día del Orgullo, en aquellos países donde (como en el barrio de Notting Hill) los conflictos están solucionados, se convierte en una fiesta, ¿qué tiene de malo? Para mí, uno de los momentos más emotivos de todos los que recuerdo, fue en 2011 en la plaza de Callao en Madrid. Había una actuación de bailarines (con mucha pluma y maquillaje, ea). Me quedé a verlos un rato para descansar (la manifestación son muchas horas de pie y pasando calor). A mi lado había una familia heterosexual con un crío de unos dos años. La madre lo tenía en brazos y bailaba. Cuando acabó la actuación,

la madre empezó a vitorear: «¡Vivan los homosexuales! ¡Vivan los heterosexuales!», y miró a su hijo y le dijo: «Y tú, sé lo que quieras ser, que aquí está tu madre para lo que te haga falta». ¡Buf! ¿Qué quieres que te diga? Cuando se me bajó el nudo de la garganta pensé: «Esto es, precisamente, lo que consigue una fiesta: convivencia». Quizá no sea tan malo divertirse juntos.

Habrá tantos días del Orgullo como personas lo quieran vivir, pero todos los Orgullos tendrán algo en común para las personas inteligentes: debería ser un día para recordar que nadie debe ser jamás discriminado. Y también un día en el que fuese muy visible lo diversos que somos los seres humanos. Todos los seres humanos. Feliz conmemoración.

141

Supongo que estarás al tanto de la polémica que hubo con la película *Stonewall,* dirigida por Roland Emmerich y guionizada por Jon Robin Baitz. Yo te hablo del documental *Stonewall uprising,* de 2010, dirigido por Kate Davis y David Heilbroner.

Anexo 3
Breve historia del movimiento LGTB

Sin embargo, la historia de la lucha por los derechos LGTB no comienza en Stonewall sino mucho antes, en 1862, cuando Karl Heinrich Ulrichs empezó a publicar en Alemania sus ensayos sobre el amor homosexual. Él fue el creador del término «uranistas» (*urning* y *urninde,* para 'gay' y 'lesbiana', respectivamente). Sus obras fueron prohibidas en territorios germanos como Sajonia y Prusia, pero él siguió luchando. El 29 de agosto de 1867 él fue la primera persona de la época moderna en declararse públicamente homosexual. Ocurrió durante un congreso de juristas alemanes celebrado en Múnich y lo hizo a la vez que solicitó la derogación del artículo 143 del código penal prusiano, que penaba la sodomía masculina. Un año más tarde, por cierto, aparece escrita por primera vez en la historia, la palabra «homosexual». Fue en una carta que escribió otro activista gay, Károly Mária Kertbeny, que fue quien creó el término y quien, ya desde el siglo XIX, la definía como una característica innata y permanente y, por tanto, no adquirida ni modificable. A partir de Kertbeny, la medicina empleó la terminología de este artículo para referirse a los hombres que nos enamoramos de otros hombres, si bien es cierto que lo hacía para proclamar que se trataba de una enfermedad (aunque no un vicio). Así fue como lo proclamó por primera vez en la historia el médico alemán Friedrich Otto von Westphal (en 1869). En 1886 Richard von Krafft-Ebing publicó su influyente *Psychopathia sexualis,* en la que describe la orientación hacia personas del mismo sexo como un trastorno degenerativo. Los términos «bisexual» y «heterosexual» se utilizaron en 1892 en la traducción de *Psychopathia sexualis* realizada por Charles Gilbert Chaddock.

La lucha por la igualdad comenzó reivindicando las contribuciones de los homosexuales a la historia de la humanidad. Así lo hizo Edward Carpenter en 1895, en su panfleto (distribuido secretamente) «Homogenic love and its place in society». En 1896,

por cierto, se publicó *Der Eigene* la primera revista periódica dirigida a homosexuales.

Si bien no se puede considerar la primera asociación gay de la historia, el 14 de mayo de 1897 se funda el Comité Científico Humanitario, con Magnus Hirschfeld a la cabeza. Nace con el objetivo principal de luchar por la abolición del artículo 175 del Código Penal alemán (que penalizaba las relaciones homosexuales), así que se puede considerar la primera unión de activistas para luchar contra la discriminación. Esta petición fue discutida en el Parlamento alemán en 1898 pero, al ser apoyada solo por el Partido Socialista, la reforma fue rechazada. A nivel científico-divulgativo, Hirschfeld fue muy prolífico, llegando a publicar 23 tomos de *Jahrbücher fur sexuelle zwischenstufen*, un compendio anual de artículos científicos, bibliografía y acontecimientos relativos a la homosexualidad. En 1903, Hirschfeld supervisa la primera encuesta científica sobre orientación sexoafectiva: de 6611 estudiantes y trabajadores encuestados, el 2,2 por ciento afirmó haber mantenido relaciones sexuales con otro varón. Este fue el primer dato sobre la prevalencia de la homosexualidad que obtuvimos científicamente en la historia.

Ese mismo año, Adolf Brand fundó la organización Gemeinschaft der Eigenen y, un año más tarde, en 1904, la primera activista lesbiana conocida, Anna Rueling, dio un discurso en la reunión anual del Comité Científico Humanitario en Berlín llamando a las feministas a unirse a los homosexuales en su lucha contra su enemigo común, el patriarcado machista, y animando a las lesbianas a sumarse al movimiento homosexual.

Sigmund Freud trata por primera vez el tema de la homosexualidad en su obra *Tres ensayos sobre teoría sexual* (1905), en la que discrepa de la teoría del trastorno degenerativo y la considera consecuencia de una desviación errónea del objeto de deseo sexual durante el desarrollo (pero igualmente una enfermedad mental que se debía / podía curar).

Durante el primer tercio del siglo XX, el activismo fue cada vez más patente: en 1907 Otto Spengler pronuncia en Nueva York la primera conferencia sobre homosexualidad (en calidad de representante del Comité Científico Humanitario). En 1920 se publica la primera revista lésbica (*Die Freundin*). En 1924 se fundó en Chicago la primera organización de defensa de derechos de los homosexuales de Estados Unidos, The Society for Human Rights, cuyo impulsor fue el activista Henry Gerber. En Reino Unido había comenzado en 1920 a popularizarse la palabra *gay* como sinónimo

de homosexual.

La llegada al poder de los nazis supuso una tragedia para nuestra comunidad en Alemania y en los territorios invadidos por el Ejército nazi. La biblioteca de Hirschfeld fue quemada, los homosexuales fuimos perseguidos y llevados a campos de concentración, donde se nos cosía un triángulo rosa en la ropa para identificarnos. Éramos el colectivo que peor trato recibía dentro de los campos de exterminio, pues tanto para los nazis como para el resto de prisioneros éramos la escala más baja de la humanidad. Hasta la caída del régimen nazi se estima que fueron internados en campos de concentración entre 5.000 y 15.000 homosexuales, que sufrieron una tasa de mortalidad del 60 por ciento (la más alta de todas en aquellos lugares). Incluso tras la victoria de los aliados, los homosexuales supervivientes fueron liberados de los campos de concentración nazis, pero no de las cárceles. Se les catalogó como presos comunes y se les hizo cumplir condena según el artículo 175. No se nos reconoció entre los colectivos de víctimas del nazismo hasta 1985. Fuimos tratados peor que los judíos.

Afortunadamente, las situaciones comenzaron a cambiar. En 1946, en Holanda se fundó la COC (por sus siglas en neerlandés para el Centro para la Cultura y la Diversión), una de las primeras organizaciones homófilas. Es la organización LGBT más antigua de la historia que aún sigue en funcionamiento. En 1948, Kinsey publica el primer tomo de su informe sorprendiendo a los estadounidenses con que el 11 por ciento de los hombres de aquel país hubiesen tenido algún tipo de contacto homosexual a lo largo de su vida. En 1953 publicó su segundo volumen, donde hablaba del comportamiento sexual de la mujer, incluyendo naturalmente referencias a las relaciones lésbicas.

Para no olvidarnos de la terminología, en 1941 se usó por primera vez la palabra «transexualidad» para diferenciar ese concepto de los de homosexualidad y bisexualidad. Harry Benjamin, en 1957, le dio su significado actual.

El 11 de noviembre de 1950, en Los Ángeles se creó la Mattachine Society, el primer grupo homosexual estable en Estados Unidos. Fundada por Harry Hay con el objetivo fundacional de cambiar la percepción pública de la homosexualidad, tiene como propósito «eliminar la discriminación, la burla, los prejuicios y la intolerancia» para asimilar a los homosexuales en la sociedad en general, y para cultivar la noción de una «cultura homosexual ética». En 1955 se fundó la asociación lésbica Daughters of Bilitis en San Francisco. Un año antes ya se había creado Arcadie, la primera

organización homosexual de Francia.

En 1957, Evelyn Hooker publicó el primer estudio científico que demostraba que los homosexuales estamos tan equilibrados como los heterosexuales. Este trabajo fue determinante para que posteriormente se retirase la homosexualidad de la lista de enfermedades mentales de la American Psychiatric Association.

En 1958 se funda la Law Reform Society en el Reino Unido y, en Nueva York, Barbara Gittings fundó una sección de Daughters of Bilitis. En 1961, en la ciudad de San Francisco (California), José Sarria fue el primer candidato abiertamente gay que se presentó a un puesto público de supervisor de la ciudad— en Estados Unidos.

El 21 de abril de 1966 la Mattachine Society desafió la prohibición del estado de Nueva York de servir alcohol a los gais. Sus miembros entraron en un bar del Greenwich Village (el mismo barrio donde estaba el Stonewall Inn) llamado Julius a pedir unas copas. La Autoridad del Licor de Nueva York prohibía servir a clientes homosexuales en bares sobre la base de que los homosexuales eran una «alteración del orden público». El presidente de la asociación, Dick Leitsch, y otros miembros pidieron una copa, manifestaron su homosexualidad y el servicio, en base a la ley citada, se negó inmediatamente a atenderlos. Acto seguido, la Mattachine Society demandó a la Autoridad del Licor de Nueva York. Aunque la ley no fue revocada, la Comisión de la Ciudad de Nueva York sobre los Derechos Humanos declaró que los homosexuales tenían derecho a ser servidos. Este acto fue una de las primeras protestas de nuestra comunidad.

Ese mismo año se organiza la conferencia de planificación nacional de organizaciones homófilas (convertida en NACHO: North American Conference of Homophile Organizations). También en 1967 surge la palabra «homoerotofobia» (precursora de «homofobia») en el libro *Homosexual behavior among males*, de Wainwright Churchill. Y ese año es asimismo el de la fundación de The Student Homophile League en la Universidad de Columbia, la primera organización estudiantil gay reconocida en Estados Unidos, y se abre la librería Oscar Wilde en Nueva York, la primera librería del mundo dirigida a homosexuales.

Dos años después, en 1969, tienen lugar los disturbios de Stonewall, considerados el desencadenante definitivo del movimiento de liberación gay. En 1970 tuvo lugar la primera marcha del Día de la Liberación Homosexual en Nueva York, seguida por las de Los Ángeles y San Francisco. Ese año, en España, Francesc Francino y Armand de Fluvià, con los seudónimos de Mir

Bellgai y Roger de Gaimon, crearon clandestinamente en Barcelona el Movimiento Español de Liberación Homosexual (MELH), la primera asociación de defensa de nuestros derechos en España. Al año siguiente se crea el Front Homosexuel d'Action Révolutionnaire (FHAR) en Francia. En Ámsterdam se publica el *Manifiesto para la revolución moral: la homosexualidad revolucionaria,* conocido como el *Manifiesto gay*, el primer documento teórico gay.

También en 1971 Frank Kameny se convirtió en el primer candidato públicamente gay que se presenta al Congreso de los Estados Unidos. Comienzan a aparecer grupos de lucha por os derechos LGTB en Argentina, México, Chile…

En 1972 Suecia fue el primer país que permitió a los transexuales cambiar de género legalmente. En 1973 desaparece la homosexualidad del DSM. En 1974, Fritz Klein funda el Bisexual Forum en Nueva York, el primer grupo de apoyo para bisexuales.

En 1977 es elegido supervisor del Ayuntamiento de San Francisco Harvey Milk, convirtiéndose en el primer hombre gay y la tercera persona homosexual con un cargo electo en Estados Unidos. Fue asesinado al año siguiente, 1978, el mismo en el que comenzó a usarse la bandera arcoíris como símbolo del Orgullo gay.

En 1979 tuvo lugar la primera marcha LGBT en México. Antes había tenido lugar la participación de colectivos LGTB en algunas manifestaciones, pero no fue hasta entonces cuando se organizó la primera marcha propiamente LGTB en ese país. En 1973, en uno de los programas *24 horas* de Jacobo Zabludovsky, durante una entrevista acerca del despido de un trabajador homosexual, Nancy Cárdenas había sido la primera celebridad mexicana en salir del armario por televisión.

En 1981 los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades de Estados Unidos describieron los cinco primeros casos de sida en Los Ángeles. Las muertes de muchos hombres gais a causa de la epidemia dejan al descubierto la desprotección legal de sus parejas. Son noticia la multitud de hombres gais que, una vez muertos sus novios, son expulsados de sus casas por los familiares del difunto. No tienen derecho a heredar, no tienen derecho a pensión de viudedad ni a ningún tipo de indemnización o cobertura. El sida pone el acento sobre la desprotección de nuestras familias por no existir reconocimiento legal de nuestras uniones. Hasta 1984, y casi de modo anecdótico, no se aprobó el derecho a seguro médico para las parejas de hecho de los trabajadores (ocurrió en Berkeley, California). La organización de lucha contra el sida ACT UP organizó su primera manifestación masiva en 1987, fueron

arrestados 17 manifestantes. La segunda marcha sobre Washington para pedir derechos civiles para los homosexuales se celebró en 1988 y una tercera en 1993. El sida sacó lo peor de los homófobos a relucir (como ya has leído en el capítulo 14). En aquellos años fue terriblemente famosa la frase del reverendo Jerry Falwell, quien afirmó: «El sida no es solamente un castigo de Dios a los homosexuales, es el castigo de Dios a la sociedad que tolera a los homosexuales». Aún espanta tanto odio.

En 1983 se producen las primeras apariciones en televisión de homosexuales. En 1978 habían aparecido algunos, pero con poca repercusión. Lo cuenta uno de sus protagonistas, Jordi Petit: «Yo salí en junio de 1978 con Armand de Fluvià en el canal de televisión Miramar, un circuito de TVE de la segunda cadena. El eco más fuerte fue en 1982, cuando ganan los socialistas y abren el grifo de Televisión Española, y con ello llegamos a audiencias millonarias, porque la gente no tenía más remedio que elegir entre dos cadenas. En ese momento se dio una rápida sucesión de apariciones. En enero de 1983 fui al programa *Buenas noches,* de Mercedes Milà, y en julio a *La clave*.[142] En septiembre del mismo año salí en *En paralelo,* se hizo mucha pedagogía» (Petit, 2003, p. 192). Por primera vez en la historia de la televisión española aparece en un programa de máxima audiencia *(La Clave)* un hombre gay hablando de la homosexualidad y de la necesidad social de normalizarla: Jordi Petit, en aquel momento presidente del Front d'Alliberament Gai de Catalunya (FAGC), y posterior fundador de la Coordinadora Gai-Lesbiana de Catalunya.

El 27 de mayo de 1989 tiene lugar un hito en nuestra historia colectiva: Dinamarca aprueba una ley que permite la unión civil para parejas del mismo sexo.

El 17 de mayo de 1990 la Organización Mundial de la Salud eliminó la homosexualidad de la lista de enfermedades mentales (CIE-10). Como sabes, esa efeméride se celebra cada año como el Día Internacional contra la Homofobia.

En España, en 1992 se crea la Federación Estatal de Gais y Lesbianas, más tarde Federación Estatal de Lesbianas, Gais, Transexuales y Bisexuales (FELGTB).

Las uniones civiles comienzan a ser legalizadas en el norte y centro de Europa: Noruega (1993), Suecia (1995), Islandia y Hungría (1996); y aparece el derecho al matrimonio, por primera vez en la historia en los Países Bajos, que se convierten en el primer país del mundo en legalizar los matrimonios homosexuales. El 1 de abril de 2001, justo al entrar en vigor la ley, se celebra el primer

matrimonio homosexual de la historia en el Ayuntamiento de Ámsterdam. En realidad, fueron cuatro matrimonios simultáneos, siendo los contrayentes Frank y Peter Wittebrood, Tom Janse y Loues Rogmans, Dolf Parker y Gert Kasteel y las mujeres Anne-Marie Thus y Helene Faasen.

En 2005, en España el matrimonio homosexual se aprueba el 2 de julio, siendo los primeros contrayentes Emilio Menéndez y Carlos Baturin German. La iniciativa para ir más allá de una ley de parejas de hecho y lograr una ley de matrimonio igualitario parte de los activistas Pedro Zerolo y Beatriz Gimeno, en aquellos años concejal del Ayuntamiento de Madrid y presidenta de la FELGTB, respectivamente (Mira, 2004, p. 618).

Aún queda mucho trabajo y es trabajo nuestro. Que nunca se te olvide que somos la generación que está cambiando la historia de la homosexualidad: ¡a trabajar!

142 Fue el 29 de julio; aún puede leerse la reseña sobre ese programa: http://elpais.com/diario/1983/08/14/opinion/429660006_850215.html

Anexo 4
Culturilla marica

Aquí tienes un glosario de términos empleados en este libro y que responden al argot. Si quieres saber más, puedes leer el libro *Diccionario gay-lésbico,* de Félix Rodríguez (2008).

CANCANEO. Es un sustantivo que proviene del verbo «cancanear» y que viene a significar 'tener sexo en lugares públicos'. Entre los heterosexuales suele emplearse el anglicismo *dogging* para referirse a esta práctica, mientras que entre los gais empleamos el de *cruising.* Se publicaban guías con las localizaciones de esos lugares: bares, parques, áreas de servicio, cines, etcétera. Internet acabó con ellas y toda la información se comparte ahora digitalmente.

CAMBIAR DE ACERA, ser de la otra acera. Surge porque, en los tiempos de la represión franquista, cada vez que un homosexual pasaba delante de una comisaría solía recibir insultos por parte de los policías o, directamente, era llevado al calabozo. En aquellos años simplemente el hecho de ser homosexual era delito. Por eso, al acercarse a las inmediaciones de una comisaría o cuartelillo de la Guardia Civil, los homosexuales cruzaban la calle y «cambiaban de acera».

CUARTO OSCURO. Una sala, habitualmente en el piso superior (o en el sótano) de algunos bares o discotecas, donde se va a tener sexo sin saber con quién.

ENTENDER. Sinónimo de 'ser homosexual'. Una persona que «entiende» es homosexual.

FIST. 'Puño', en inglés. En el argot *fistero,* «echar una mano» es la forma coloquial de referirse a la práctica de introducir el puño en el ano de alguien *(fistearlo)*. El mundo del *fist* es toda una subcultura en sí mismo y hay mucha información disponible en Internet.

MARICLÓN. Maricón clonado. Los gais que van todos vestidos

iguales, peinados iguales, tatuados iguales, musculados iguales, con gafas de sol iguales, calzados iguales.

MARILIENDRE. Chica heterosexual que siempre sale acompañando a un grupo de gais y va con ellos a bares de ambiente.

PERDER ACEITE. 'Ser gay'. Yo pensaba que hacía referencia a que, antiguamente, se utilizaba el aceite como lubricante y a quien le escurría el aceite era porque acababa de ser follado. Pero parece que hace referencia a cuando los cilindros de un motor están tan ensanchados por el uso que el aceite se escurre y sale fuera. Es decir, a tener el culo inmensamente dilatado por el uso.

PLUMA. Amaneramiento. En el caso de los hombres gais, ser afeminados. En el caso de las mujeres lesbianas, ser masculinas.

SALIR DEL ARMARIO. Es la forma coloquial que empleamos para referirnos al proceso que conduce a la manifestación pública y expresa de nuestra homosexualidad a través del cual renegociamos nuestros espacios sociales para ser tratados como lo que somos y no como lo que los demás suponen que somos. En resumen, decir que eres gay.

Referencias bibliográficas

Addis, S., M. Davies, G. Greene, S. MacBride-Stewart y M. Shepherd (2009), «The health, social care and housing needs of lesbian, gay, bisexual and transgender older people: a review of the literature», *Health & Social Care in the Community*, vol. 17 (6), pp. 647-58.

Adebajo, S. B., G. I. Eluwa, D. Allman, T. Myers y B. A. Ahonsi (2012), «Prevalence of Internalized Homophobia and HIV associated risks among men who have sex with men in Nigeria», *African Journal of Reproductive Health*, 16 [4]:21-8.

Aldrich, R. (2006), *Gays y lesbianas, vida y cultura: un legado universal*. Madrid, Nerea.

APA (American Psychological Association) (2008), http:// www.apa.org/helpcenter/sexual-orientation.aspx, consultado online el 24 de junio de 2013.

Bagemihl, B. (1999), *Biological exuberance*, Londres, St. Martin's Press.

Baile Ayensa, J. I. (2008), *Estudiando la homosexualidad: teoría e investigación,* Madrid, Pirámide.

Bailey, J. M. y R. C. Pillard (1991), «A genetic study of male sexual orientation», *Archives of general psychiatry*, vol. 48 (12):1089-96.

Bailey, J. M., S. Gaulin, Y. Agyei y B. A. Gladue (1994), «Effects of gender and sexual orientation on evolutionarily relevant aspects of human mating psychology», *Journal of Personality and Social Psychology*, 66, pp. 1081-93.

Bailey, J. M., D. Bobrow, M. Wolfe y S. Mikach (1995), «Sexual orientation of adult sons of gay fathers», *Developmental Psychology*, vol. 31 (1):124-29.

Balthazart, J. (2010), *Biologie de l'homosexualité,* Bélgica, Mardaga.

Barrett, D. C. y L. M. Pollack (2005), «Whose gay community? Social class, sexual self-expression, and gay community involvement», *The Sociological Quarterly*, 46 (3):437-56.

Beeler, J. y V. DiProva (1999), «Family adjustment following disclosure of homosexuality by a member: Themes discerned in narrative accounts», *Journal of Marital and Family Therapy,* vol.

25 (4):443-59.

Bell, A. P. y M. S. Weinberg (1978), *Homosexualities: A Study of Diversity Among Men and Women*, Nueva York, Simon & Schuster.

Bereznai, S. (2006), *Gay and single… forever?,* Nueva York, Marlow & Company.

Berger, R. M. (1982), *Gay and gray: The older homosexual men*, University of Illinois Press.

Besen, W. R. (2003). *Anything but straight: Unmasking the scandals and lies behind the ex-gay myth,* Nueva York, Harrington Park Press.

Bianchi, F. T., M. C. Zea, P. J. Poppen, C. A. Reisen y J. J. Echeverry (2004), «Coping as a mediator of the impact of sociocultural factors on health behaviour among HIV-positive latino gay men», *Psychology & Health*, 19 (1):89-101.

Bieschke, K. J., M. McClanahan, E. Tozer, J. L. Grzegorek y J. Park (2000), «Programmatic research on the treatment of lesbian, gay, and bisexual clients: The past, the present, and the course for the future», en R. M. Perez, K. A. DeBord y K. J. Bieschke (eds.), *Handbook of counselling and psychotherapy with lesbian, gay, and bisexual clients,* pp. 309-336, Washington D. C.

Blanchard, R. y P. Klassen (1997), «H-Y antigen and homosexuality in men», *Journal of Theorical Biology*, 185 (3):373-8.

Bogaert, A. F. y S. Hershberger (1999), «The relation between sexual orientation and penile size», *Archives of Sexual Behavior*, vol. 28 (3):213-21.

Bogaert, A. F. (2006), «Biological versus nonbiological older brothers and men's sexual orientation», *Proceedings of the National Academy of Science*, 103 (28):10771-4.

Boswell, J. (1992), *Cristianismo, tolerancia social y homosexualidad*, Barcelona, Muchnik Editores.

—— (1996), *Las bodas de la semejanza*, Barcelona, Muchnik Editores.

Bower, G. H. (1981), «Mood and memory», *American Psychologist*, 36, pp. 129-48.

Bowlby, J. (1988), *A secure base: Clinical applications of attachment theory,* Londres, Routledge.

Breitfeller, G. H. y A. Kanekar (2012), «Intentional HIV transmission among men who have sex with nen: A scoping review», *Gay & Lesbian Issues and Psychology Review*, vol. 8 (2).

Brodie, H. K. H., N. Gartrell, C. Doering y T. Rhue (1974), «Plasma testosterone levels in heterosexual and homosexual men»,

American Journal of Psychiatry, 131, pp. 82-83.

Byne, W., S. Tobet, L. A. Mattiace, M. S.Lasco, E. Kemether, M. A. Edgar, S. Morgello, M. S. Buchsbaum y L. B. Jones (2001), «The interstitial nuclei of the human anterior hypothalamus: An investigation of variation with sex, sexual orientation, and HIV status», *Hormones and Behavior*, 40, pp. 86-92.

Cabaj, R. P. (2008), «Substance abuse, internalized homophobia, and gay men and lesbians psychodynamic issues and clinical implications», *Journal of Gay & Lesbian Psychotherapy,* vol. 3 (3-4):5-24.

Caballo, V. E. (1998), *Manual de técnicas de terapia y modificación de conducta*, México, Siglo XXI editores.

Cantón, J. y M. R. Cortés (1997), *Malos tratos y abuso sexual infantil*, Madrid, Siglo XXI editores.

Carballo-Diéguez, A., A. Ventune, L. Bauermeister, G. W. Dowsett, C. Dolezal, R.H. Remien, I. Balan y M. Rowe (2009), «Is 'bareback' a useful construct in primary HIV-prevention? Definitions, identity and research», *Culture, Health & Sexuality: An International Journal for Research, Intervention and Care*, vol 11 (1):51-65.

Carballo-Diéguez, A. y J. Bauermeister (2004). «'Barebacking" intentional condomless anal sex in HIV-risk contexts. Reasons for and against it» *Journal of Homosexuality,* vol. 47 (1):1-16.

Cass, V. (1979). Homosexual identity formation: A theoretical model. Journal of Homosexuality, 4 (3), 219-235.Castanyer, O. (1996), *La asertividad: expresión de una sana autoestima,* Bilbao, Desclée de Brouwer.

Chakraborty, A., S. McManus, T. S. Brugha*et ál.* (2011), «Mental health of the non-heterosexual population of England», *British Journal of Psychiatry*, 198, pp. 143-8.

Chaladze, G. (2011), «Heterosexual Male Carriers Could Explain Persistence of Homosexuality in Men: Individual-Based Simulations of an X-Linked Inheritance Model. *Archives of Sexual Behavior*. Vol 45 (7), pp. 1705-1711.

Chernin, J. N. (2006), *Get closer: A gay men's guide to intimacy and relationships,* Nueva York, Alyson Books.

Cioccaet *ál.* (2015), «Psychoticism, immature defense mechanisms and a fearful attachment style are associated with a higher homophobic attitude», *Journal of Sexual Medicine,* 8 de septiembre de 2015, online.

Cochran, S. D., J. Sullivan y V. M. Mays (2003), «Prevalence of

mental disorders, psychological distress, and mental health services use among lesbian, gay, and bisexual adults in the United States», *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, vol. 71 (1):53-6.

Cochran, S. D. (2001), «Emerging issues in research on lesbians' and gay men's mental health: Does sexual orientation really matter?», *American Psychologist,* vol. 56, pp. 931-47.

Cohen, J. (2006),«Protect or Disinhibit?», *The New York Times,* 22 de enero.

Coleman, E. (1981), *Integrated identity for gay men and lesbian: Psychotherapeutic approaches for emotional well-being*, Nueva York, Harrington Park Press.

Colfax, G. N., G. Mansergh, R. Guzman, E. Vittinghoff, G. Marks, M. Rader y S. Buchbinder (2001), «Drug use and sexual risk behavior among gay and bisexual men who attend circuit parties: A venue-based comparison», *Journal of Acquired Immune Deficiency Syndromes*, 28 (4):373-79.

Cramer, D. W. y A. J. Roach (1988), «Coming out to mom and dad: A study of gay males and their relationships with their parents», *Journal of Homosexuality*, vol. 15 (3-4):79-92.

D'Augelli, A. R., S. L. Hershberger y N. W. Pilkington (1998), «Lesbian, gay, and bisexual youth and their families: Disclosure of sexual orientation and its consequences» *American Journal of Orthopsychiatry*, vol. 68 (3):361-71.

Davies, D. y N. Charles (2011), *Pink therapy: A guide for counsellors and therapists working with lesbian, gay and bisexual clients*. Filadelfia, McGraw.

De Waal, F. B. M. (1995), «Sex as an alternative to aggression in bonobos», en *Sexual nature sexual culture.* Abramson, P. R. y S. D. Pinkerton (eds.), pp. 37-56, Londres, University of Chicago Press.

Dean, A. L., M. M. Malik, W. Richards y S. A. Stringer (1986), «Effects of parental maltreatment on children's conceptions of interpersonal relationships», *Developmental Psychology*, 22 (5):617-26.

Dean, L., I. H. Meyer, K. Robinson, R. L. Sell, R. Sember, V. M. B. Silenzio, D. J. Bowen, J. Bradford, E. Rothblum, J. White, P. Dunn, A. Lawrence, D. Wolfe y J. Xavier (2000), «Lesbian, gay, bisexual, and transgender health: Findings and concerns», *Journal of the Gay and Lesbian Medical Association*, vol. 4 (3):102-51.

Del Romero J., J. Castilla. V. Hernando, C. Rodríguez y S. García (2010), «Combined antiretroviral treatment and heterosexual transmission of HIV-1: cross sectional and prospective cohort

study», *British Medical Journal,* 2010, 340:c2205.

DeLonga, K., H. L. Torres, C. Kamen, S. N. Evans, S. Lee, C. Koopman y C. Gore-Feltonc (2011), «Loneliness, internalized homophobia, and compulsive Internet use: Factors associated with sexual risk behavior among a sample of adolescent males seeking services at a community LGBT Center», *Sexual Addiction & Compulsivity: The Journal of Treatment & Prevention*, 18 (2):61-74.

Dew, B. J. y M. P. Chaney (2005), «The relationship among sexual compulsivity. Internalized homophobia and HIV at-risk sexual behavior in gay and bisexual male users of Internet chat rooms», *Sexual Addiction & Compulsivity,* 12 (4):259-73.

Diamond, M. (1993), «Some genetic considerations in the development of sexual orientation», en M. Haug, R. E. Whalen, C. Aron y K. L. Olsen (eds.), *The development of sex differences and similarities in behavior,* pp. 291-309, Dordrecht. Kluwer Academic Press.

Dittmann, R. W., M. E. Kappes y M. H. Kappes (1992), «Sexual behavior in adolescent and adult females with congenital adrenal hyperplasia», *Psychoneuroendocrinology,* 17 (2-3):153-70.

Dover, K. J. (1978), *Greek homosexuality*, Cambridge (Massachusetts), Harvard University Press.

Downs, A. (2005), *The Velvet Rage*. Cambridge, Perseus Books.

Drescher, J. y K. J. Zucker (2006), *Ex-gay research: Analyzing the Spitzer study and its relation to science, religion, politics, and culture,* Binghamton (N. Y.), Harrington Park Press.

Drumright, L. N., T. L. Patterson y S. T. Strathdee (2006), «Club drugs as causal risk factors for HIV acquisition among men who have sex with men: A review», *Substance Use & Misuse,* vol. 41 (10-12):1551-1601.

Dufresne, T. (2007), *Against Freud. Critics talk back,* Stanford, Stanford University Press.

Dupras, A. (1994), «Internalized homophobia and psychosexual adjustment among gay men», *Psychological Reports*, 75 (1-1):23-8.

DuPree, M. G., B. S. Mustanski, S. Bocklandt, C. Nievergelt y D. H. Hamer (2004), «A candidate gene study of CYP19 (aromatase) and male sexual orientation», *Behavior Genetics*, vol. 34 (3):243-50.

Echeburúa, E. (2012), «¿Existe realmente la adicción al sexo?», *Adicciones*, 24 (4):281-6.

Ehrenreich, B. (2011), *Sonríe o muere: La trampa del pensamiento*

positivo, Madrid, Turner.

EMIS network, the, «EMIS 2010: The european men-who-have-sex-with-men Internet survey, findings from 38 countries», Estocolmo, European Centre for Disease Prevention and Control, 2013.

Estruch, J. (2004), *Leyendas y rimas*, Barcelona, Vicens-Vives.

—— (1994), *Leyendas*, Barcelona, Crítica.

Fenkl, E. A. y B. L. Rodgers (2014). «Optimistically engaging in the present: Experiences of aging among gay men», SAGE Open, Julio-Septiembre de 2014, 1-9. DOI: 10.1177/2158244014545463.

Finkelstein, I. y N. A. Silverman (2001), *La Biblia desenterrada,* Madrid, Siglo XXI.

Fisher, H. (2007), *Anatomía del amor y del divorcio,* Barcelona, Anagrama.

—— (2006), «The drive to love», en Sternberg y Weiss (comp.), *The new psychology of love*, pp. 87-115, Yale University Press.

—— (2004), *¿Por qué amamos?,* Madrid, Taurus.

Friedman, M. S., G. F. Koeske, A. J. Silvestre, W. S. Korr y E. W. Sites (2006), «The impact of gender-role nonconforming behavior, bullying, and social support on suicidality among gay male youth», *Adolescent Health,* vol. 38 (5):621-3.

Folch, C. *et ál.* (2014), «Alto consumo de drogas recreativas y conductas sexuales de riesgo en hombres que tienen relaciones sexuales con hombres», *Medicina Clínica*.

Garnets, L., G. M. Herek y B. Levy (1990), «Violence and victimization of lesbians and gay men mental health consequences», *Journal of Interpersonal Violence,* vol. 5 (3):366-83.

Gibson, I. (2009), *Caballo azul de mi locura, Lorca y el mundo gay*. Barcelona, Planeta.

Goldberg, A. E. (2010), «Lesbian and gay parents and their children: Research on the family life cycle. Division 44: Contemporary perspectives on lesbian, gay, and bisexual psychology», *American Psychological Association,* 233 pp., online en: http:// dx.doi.org/10.1037/12055-000

Goodreau, S. M., L. P. Goicochea y J. Sánchez (2005), «Sexual role and transmission of HIV type 1 among men who have sex with men in Peru», *The Journal of Infectious Diseases,* vol. 191 (1):147-58.

Gottman, J. y N. Silver (2001), *Siete reglas de oro para vivir en pareja,*

Barcelona, Random House Mondadori.

Grace, D., S. A. Chown, J. Jollimore, R. Parry, M. Kwag, M. Steinberg, T. Trussler, M. Rekart y M. Gilbert (2014), «HIV-negative gay men's accounts of using context-dependent sero-adaptive strategies», *Culture, Health & Sexuality: An International Journal for Research, Intervention and Care,* vol. 16 (3):316-30.

Grant, R. M. (2010), «Preexposure chemoprophylaxis for HIV prevention in men who have sex with men», *The New England Journal of Medicine*, 363(27):2587-99.

Grassi, L., R. Righi, L. Sighinolfi, S. Makoui y F. Ghinelli (1998), «Coping styles and psychosocial-related variables in HIV-infected patients», *Psychosomatics*, 39 (4):350-9.

Grimes, J. (2008), *Seductive delusions: How everyday people catch STDs*, Maryland, Johns Hopkins University Press.

Grossman, A. H., A. R. D'Augelli y S. L. Hershberger (2000), «Social support networks of lesbian, gay, and bisexual adults 60 years of age and older», *The Journal of Gerontology,* vol. 55 (3):171-9.

Grov, C., J. T. Parsons y D. S. Bimbi (2010), «The association between penis size and sexual health among men who have sex with men», *Archives of Sexual Behavior,* vol. 39 (3):788-97.

Grov, C. y J. T. Parsons (2006), «Bug chasing and gift giving: The potential for HIV transmission among barebackers on the Internet», *AIDS Education and Prevention,* vol. 18, n.º 6, pp. 490-503.

Halkitis, P. N., R. W. Moeller y J. A. Pollock (2008), «Sexual practices of gay, bisexual, and other nonidentified MSM attending New York City gyms: Patterns of serosorting, strategic positioning, and context selection», *Journal of Sex Research*, 45 (3):253-61.

Halkitis, P. N. y J. J. Palamar (2006), «GHB use among gay and bisexual men», *Addictive Behaviors,* vol. 31 (11):2135-9.

Halkitis, P. N., J. J. Palamar y P. P. Mukherjee (2007), «Poly-club-drug use among gay and bisexual men: A longitudinal analysis», *Drug and Alcohol Dependence,* vol. 89 (2-3):153-60.

Halkitis P. N. y J. T. Parsons (2003), «Recreational drug use and HIV-risk sexual behavior among men frequenting gay social venues», *Journal of Gay & Lesbian Social Services,* vol. 14 (4):19-38.

Halkitis, P. N., L. Wilton y J. Drescher, J. (eds.) (2006), *Barebacking: Psychosocial and public health approaches*, Binghamton (Nueva York), Haworth Press.

Halkitis P. N., R. J. Wolitski y G. A. Millett (2013), «A holistic approach to addressing HIV infection disparities in gay, bisexual, and other men who have sex with men», *American Psychologist*, 68 (4):261-73.

Halpin, S. A., y M. W. Allen (2004), «Changes in psychosocial well-being during stages of gay identity development», *Journal of Homosexuality*, 47 (2):109-26.

Hamer, D. H., S. Hu, V. L. Magnuson y A. M. Pattatucci (1993), «A linkage between DNA markers on the X chromosome and male sexual orientation», *Science,* 16 de julio de 1993, vol. 261, n.º 5119, pp. 321-7.

Helminiak, D. (2003), *Lo que la Biblia realmente dice sobre la homosexualidad,* Madrid, Egales.

Hendrick, C. y S. Hendrick (2006), «Styles of romantic love», en Sternberg y Weiss (comp.), *The new psychology of love*, Yale University Press, pp.149-70.

Herek, G. M., J. C. Cogan, J. R. Gillis y E. K. Glunt (1997), «Correlates of internalized homophobia in a community sample of lesbians and gay men», *Journal of the Gay and Lesbian Medical Association,* 1997 (2):17-25.

Herrick, A. L., R. Stall, J. S. Chmiel, T. E. Guadamuz, T. Penniman, S. Shoptaw, D. Ostrow y M. W. Plankey (2013), «It gets better: Resolution of internalized homophobia over time and associations with positive health outcomes among MSM», *AIDS and Behavior,* 17 (4):1423-30.

Herrick, A. L., S. H. Lim, C. Wei, H. Smith, T. Guadamuz, M. S.Friedman y R. Stall (2011), «Resilience as an untapped resource in behavioral intervention design for gay men», *AIDS and Behavior,* 15 (1):25-9.

Hershberger, S. L. y A. R. D'Augelli (1995), «The impact of victimization on the mental health and suicidality of lesbian, gay, and bisexual youths», *Developmental Psychology*, vol. 31 (1):65-74.

HHS (2001), «Substance abuse and mental health services administration. A provider's introduction to substance abuse treatment for lesbian, gay, bisexual, and transgender individuals», HHS Publication, n.º (SMA) 09-4104.

Hohmann, G. y B. Fruthb (2000), «Use and function of genital contacts among female bonobos», *Animal Behavior,* 60 (1):107-20.

Hooker, E. (1957), «The adjustment of the male overt homosexual», *Journal of Projective Techniques,* 21, pp. 18-31.

Huebner, D. M., M. C. Davis, C. J. Nemeroff y L. S. Aiken (2002), «The impact of internalized homophobia on HIV preventive interventions», *American Journal of Community Psychology,* 30 (3):327-48.

Hutchinson, G., E. (1959), «A speculative consideration on certain possible forms of sexual selection in man», *American Naturalist,* 93, pp. 81-91.

Ince, J. (2005), *The politics of lust,* Amherst (N. Y.), Prometheus Books.

Jeffries, W. L. IV, G. Marks, J. Lauby, C. S.Murrill y G. A.Millett (2013), «Homophobia is associated with sexual behavior that increases risk of acquiring and transmitting HIV infection among black men who have sex with men», *AIDS and Behavior,* 17 (4):1442-53.

Jie, W., L. Ciyong, D. Xueqing, W. Hui y H.Lingyao (2012), «A syndemic of psychosocial problems places the MSM (Men who have Sex with Men) population at greater risk of HIV infection», *PLoS One,* 7 (3):e32312.

Jin, F., G. P. Prestage, L. Mao, M. Poynten, D. J. Templeton, A. E. Grulich e I. Zablotska (2015), «"Any condomless anal intercourse" is no longer an accurate measure of HIV sexual risk behavior in gay and other men who have sex with men», *Frontiers in Inmunology*, 6, 86.

Jin, F.*et ál.* (2010), «Per-contact probability of HIV transmission in homosexual men in Sydney in the era of HAART», *AIDS*, publicado online antes de imprimir, 2010.

Johnson, M. O., A. W. Carrico, M. A. Chesney yS. F. Morin (2008), «Internalized heterosexism among HIV-positive, gay-identified men: Implications for HIV prevention and care». *Journal of Consulting and Clinical Psychology,* 76 (5):829-39.

Juster R. P., N. G. Smith, E. Ouellet, S.Sindi y S. J. Lupien (2013), «Sexual orientation and disclosure in relation to psychiatric symptoms, diurnal cortisol, and allostatic load», *Psychosomatic Medicine,* 75 (2):103-16.

Kahneman, D. (2012), *Pensar rápido, pensar despacio,* Barcelona, Debate.

Kallmann, F. J. (1952), «Comparative twin study on the genetic aspects of male homosexuality», *Jornal of Nervous Mental Disorders,* 115, pp. 283-98.

Kamen, H. (2005), *La Inquisición Española: una revisión histórica*, Barcelona, Crítica.

Kaufman, J. y C. Johnson (2004), «Stigmatized individuals and the process of identity», *The Sociological Quarterly*, 45 (4):807-33.

Kaysen, D. L., M. Kulesza, K. F. Balsam, I. C. Rhew, J. A. Blayney, K. Lehavot y T. L. Hughes (2014), «Coping as a mediator of internalized homophobia and psychological distress among young adult sexual minority women», *Psychology of Sexual Orientation and Gender Diversity*, vol. 1 (3):225-33.

King, M., J. Semlyen, S. S. Tai*et ál.* (2008), «A systematic review of mental disorder, suicide, and deliberate self harm in lesbian, gay and bisexual people», *Biomedical Central Psychiatry*, 8, p. 70.

Kinsey, A. C. *et ál.* (1948/1998), *Sexual behavior in the Human Male,* Philadelphia, W. B. Saunders; Bloomington, Indiana University Press.

Klitzman, R. L., H. G. Jr. Pope y J. I. Hudson (2000), «MDMA ("Ecstasy") abuse and high-risk sexual behaviors among 169 gay and bisexual men», *American Journal of Psychiatry,* 157 (7):1162-4.

Kuhn, T. S. (1970), *The structure of scientific revolutions*, 2.ª ed., Chicago y Londres, University of Chicago Press.

Kurdek, L. A. (1991), «Correlates of relationship satisfaction in cohabiting gay and lesbian couples», *Journal of Personality and Social Psychology*, vol. 61, pp. 910-22.

Kuyper, L. y T. Fokkema (2009), «Loneliness among older lesbian, gay, and bisexual adults: The role of minority stress», *Archives of Sexual Behavior,* vol. 39 (5):1171-80.

Lanius, R. A., P. C. Williamson, M. Densmore, K. Boksman, M. A. Gupta, R. W. Neufeld, J. S. Gati y R. S. Menon (2001), «Neural correlates of traumatic memories in posttraumatic stress disorder: A functional MRI investigation», *American Journal of Psychiatry*, 158 (11):1920-2.

LaSala, M. S. W. (2000), Lesbians, gay men, and their parents: Family therapy for the coming-out crisis, *Family Process,* vol. 39 (1):67-81.

Lee, S. J., M. Galanter, H. Dermatis y D. McDowell (2004), «Circuit parties and patterns of drug use in a subset of gay men», *Journal of Addictive Diseases,* 22 (4):47-60.

Lee, J. S. (2014), «Addiction and lesbian, gay, bisexual and transgender (LGBT) issues», en El-Guebaly, N., G. Carrà y M. Galanter, *Textbook of addiction treatment: International perspectives,* pp. 2139-64.

Leiberich, P., M. Engeter, E. Olbrich, A. Rubbert, K. Schumacher, M.

Brieger, J. R. Kalden y P. Joraschky (1997), «Longitudinal development of distress, coping and quality of life in HIV-positive persons», *Psychotherapy and Psychosomatics,* 66, pp. 237-47.

LeVay, S. (1991), «A difference in hypothalamic structure between heterosexual and homosexual men», *Science,* 30, vol. 253 (5023):1034-7.

Locke, E. A. (2005), «Why emotional intelligence is an invalid concept», *Journal of Organizational Behavior,* 26 (4):425-31. doi:10.1002/job.318.

Loveless, T. J. (2013), «Gay men and the intentional pursuit of HIV», *Theses and Dissertations,* paper 131.

Lyons, A., M. Pitts, G. Smith, J. Grierson, A. Smith, S. McNally y M. Couch (2011), «Versatility and HIV vulnerability: Investigating the proportion of Australian gay men having both insertive and receptive anal intercourse», *Journal of Sexual Medicine*, 8 (8):2164-71.

Malyon, A. K. (2010), «Psychotherapeutic implications of internalized homophobia in gay men», publicado online el 18 de octubre de 2010.

Mansergh, G., G. N. Colfax, G. Marks, M. Rader, R. Guzman y S. Buchbinder (2001), «The circuit party men's health survey: Findings and implications for gay and bisexual men», *American Journal of Public Health*, vol. 91(6):953-8.

Marquès-Bonet, T., J. M. Kidd, M. Ventura, T. A.Graves, Z.Cheng, L. H. Hillier, Z. Jiang, C.Baker, R.Malfavon-Borja, L. A.Fulton, C.Alkan, G. Aksay, S. Girirajan, P.Siswara, L.Chen, M. F. Cardone, A. Navarro, E. R. Mardi, R. K.Wilson yE. E. Eichler (2009), «A burst of segmental duplications in the genome of the African great ape ancestor», *Nature*, 12 de febrero de 2009.

Martín, G. J. (2012), «Del sexo TOC al sexo cool», *Gay Barcelona,* n.º 93, pp. 10-13.

—— (2013a), «La sindemia del VIH y la homofobia interiorizada», *Cáscara Amarga,* portal LGTB, post del 14 de septiembre de 2013.

—— (2013b), «Mierda en el alma», *Gay Barcelona,* n.º 105, pp. 4-9.

—— (2013c), «Misterios misteriosos…, ¿cómo es posible que un estudio contradiga al resto de hallazgos científicos?», blog de Gabriel J. Martín, post del 17 de junio de 2013.

—— (2013d), «El mundo (ya no) muerde», *Gay Barcelona,* n.º 103, pp. 6-11.

—— (2013e), «Te romperé los esquemas», *Gay Barcelona,* n.º 101,

pp. 5-11.

—— (2013f), «Tu mono interior», blog de Gabriel J. Martín, post del 1 de noviembre de 2013.

Martin, J. T. y D. H. Nguyen (2004), «Anthropometric analysis of homosexuals and heterosexuals: Implications for early hormone exposure», *Hormones and Behavior*, vol. 45 (1):31-9, enero de 2004.

Martin, R. (2010), *Yo,* Barcelona, Plaza y Janés.

Mateos, A. A. (2009), «Recomendaciones sobre profilaxis postexposición frente al VIH, VHB y VHC en adultos y niños», *Emergencias,* vol. 21 (1):42-52.

McCabe, S. E., W. B, Bostwick, T. L. Hughes*et ál.* (2010), «Victimization and substance use disorders in a national sample of heterosexual and sexual minority women and men», *American Journal of Public Health*, (100):1946-52.

McDowell, D. (2000), «Gay men, lesbians and substances of abuse and the "Club and circuit party scene": What clinicians should know», *Journal of Gay & Lesbian Psychotherapy,* vol. 3 (3-4):37-57.

McKirnan, D. J. y P. L. Peterson (1989), «Alcohol and drug use among homosexual men and women: Epidemiology and population characteristics», *Addictive Behaviors,* vol. 14 (5):545-53.

Maslow, A. (1943), «A theory of human motivation», *Psychological Review*, 50, 370-96.

Mays, V. M. y S. D. Cochran (2001), «Mental health correlates of perceived discrimination among lesbian, gay, and bisexual adults in the United States», *American Journal of Public Health,* vol. 91 (11): 1869-76.

Mira, A. (2004), *De Sodoma a Chueca: una historia cultural de la homosexualidad en España en el siglo XX,* Barcelona, Egales.

Morandini, J. S., A. Blaszczynski, A., M. W. Ross, D. S. J. Costa e I. Dar-Nimrod (2015), «Essentialist beliefs, sexual identity uncertainty, internalized homonegativity and psychological wellbeing in gay men», *Journal of Counseling Psychology,* vol. 62 (3):413-24.

Moskowitz, J. T., J. R. Hult, C.Bussolari y M. Acree (2009), «What works in coping with HIV? A meta-analysis with implications for coping with serious illness», *Psychological Bulletin*, 135 (1):121-41.

Moskowitz, D. A., G. Rieger y M. E. Roloff (2008), «Tops, bottoms

and versatiles», *Sexual and Relationship Therapy,* vol. 23 (3):191-202.

Newcomb, M. E. y B. Mustanski (2011), «Moderators of the relationship between internalized homophobia and risky sexual behavior in men who have sex with men: A meta-analysis», *Archives of Sexual Behavior,* 40 (1):189-99.

Nicholson, W. D. y B. C. Long (1990), «Self-esteem, social support, internalized homophobia, and coping strategies of HIV+ gay men», *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, vol. 58(6):873-6.

Olmeda, F. (2004), *El látigo y la pluma: homosexuales en la España de Franco,* Madrid, Oberón-Anaya.

OMS (2006), *Defining sexual health: report of a technical consultation on sexual health*, Ginebra, 28 al 31 de enero de 2002.

Ortiz-Hernández, L. (2005), «Influencia de la opresión internalizada sobre la salud mental de bisexuales, lesbianas y homosexuales de la Ciudad de México», *Revista de Salud Mental,* 28 (4):49-65.

Overstreet, N. M., V. A. Earnshaw, S. C. Kalichman y D. M. Quinn (2013), «Internalized stigma and HIV status disclosure among HIV-positive black men who have sex with men», *AIDS Care: Psychological and Socio-medical Aspects of AIDS/HIV,* vol. 25 (4):466-71.

Owen, G. (2008), «An 'elephant in the room'? Stigma and hepatitis C transmission among HIV-positive 'serosorting' gay men», *Culture, Health and Sexuality: An International Journal for Research, Intervention and Care,* vol. 10 (6):601-10.

Pageard, R. (1990), *Becquer, leyenda y realidad,* Barcelona, Espasa.

Pakenham, K. I., M. R. Dadds y D. J. Terry (1994), «Relationship between adjustment to HIV and both social support and coping», *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 62 (6):1194-203.

Patterson, C. J. (2006), «Children of lesbian and gay parents», *Current Directions in Psychological Science,* vol. 15 (5):241-4.

Patton, M. S. (1988), «Suffering and damage in catholic sexuality», *Journal of Religion and Health,* 27 (2):130.

Peplau, L. A. y A. W. Fingerhut (2007), «The close relationships of lesbians and gay men», *Annual Review of Psychoogy,* vol. 58, pp. 405-24.

Peplau, L. A. y L. R. Spalding (2000), «The close relationships of lesbians, gay men and bisexuals», en *Close relationships: A sourcebook*, C. Hendrick y S. S. Hendrick (eds.), Thousand Oaks, Sage, pp. 111-24.

Pereira, H. y P. Rodríguez (2014), «Internalized homophobia and suicidal ideation among LGB Youth», online.

Perel, E. (2006), *Inteligencia erótica,* Madrid, Temas de Hoy.

Peterson, J. L., S. Folkman y R. Bakeman (1996), «Stress, coping, HIV status, psychosocial resources, and depressive mood in African American gay, bisexual, and heterosexual men», *American Journal of Community Psychology,* 24 (4):461-87.

Petit, J. (2003), *25 años más,* Barcelona, Icaria.

Quam, J. K. y G. S. Whitford (1992), «Adaptation and age-related expectations of older gay and lesbian adults», *Gerontologist,* 32 (3):367-74.

Quiles del Castillo, M. N., V. Betancor Rodríguez, R. Rodríguez Torres, A. Rodríguez Pérez y E. Coello Martel (2003), «La medida de la homofobia manifiesta y sutil», *Psicothema*, 15 (2):197-204.

Radkowsky, M. y L. J. Siegel (1997), «The gay adolescent: Stressors, adaptations, and psychosocial interventions», *Clinical Psychology Review,* vol. 17 (2):191-216.

Rice, W. R., U. Friberg y S. Gavrilets (2012), «Homosexuality as a consequence of epigenetically canalized sexual development», *The Quarterly Review of Biology*, vol. 87 (4):343-68.

Rodger, A. *et ál.* (2014), «HIV transmission risk through condomless sex if HIV+ partner on suppressive ART: PARTNER study», 21st Conference on Retroviruses and Opportunistic Infections, Boston, abstract 153LB.

Rodríguez, R. (2014), *Sodomía e Inquisición: el miedo al castigo,* Barcelona, Ushuaia ediciones.

Rosario, M., E. W. Schrimshaw y J. Hunter (2011), «A model of sexual risk behaviors among young gay and bisexual men: Longitudinal associations of mental health, substance abuse, sexual abuse, and the coming-out process», *AIDS Education and Prevention,* vol. 18 (5):444-60.

—— (2004), «Predictors of substance use over time among gay, lesbian, and bisexual youths: An examination of three hypotheses», *Addictive Behaviors*, vol. 29 (8):1623-31.

Roselli, C. E., K. Larkin, J. M. Schrunk y F. Stormshak (2004), «Sexual partner preference, hypothalamic morphology and aromatase in rams», *Physiology & Behavior*, vol. 83 (2):233-45.

Ross, M. W., A. M. Mattison y D. R. Franklin (2003), «Club drugs and sex on drugs are associated with different motivations for gay circuit party attendance in men», *Substance Use & Misuse,* vol. 38 (8):1173-83.

Ross, M. W. y B. R. S. Rosser (1996), «Measurement and correlates of internalized homophobia: A factor analytic study», *Journal of Clinical Psychology,* 52 (1):15-21.

Ruiz-Figueroa, B. (2015). *Desde el tercer armario: el proceso de reconstrucción personal de los hombres gais separados de un matrimonio heterosexual,* Barcelona, Egales.

Ryan, C., D. Huebner, R. M. Diaz y J. Sanchez (2009), «Family rejection as a predictor of negative health outcomes in white and latino lesbian, gay, and bisexual young adults», *Pediatrics,* vol. 123 (1):346-52.

Salovey, P. y J. D. Mayer (1990), «Emotional intelligence», *Imagination, Cognition, and Personality*, 9, pp. 185-211.

Sánchez, J. A. y E. Vilain (2012), «Straight-acting gays": The relationship between masculine consciousness, anti-effeminacy, and negative gay identity», *Archives of Sexual Behavior,* 41, pp. 111-9.

Savic, I., H. Berglund y P. Lindström (2005), «Brain reponse to putative pheromones in homosexual men», *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 102 (20):7356-61.

Schmitz, M. F. y S. Crystal (2000), «Social relations, coping, and psychological distress among persons with HIV/AIDS», *Journal of Applied Social Psychology,* 30 (4):665-85.

Schope, R. D. (2005), «Who's afraid of growing old? Gay and lesbian perceptions of aging», *Journal of Gerontological Social Work*, vol. 45(4):23-39.

Seligman, M. E. P. (1975), *Helplessness: On Depression, Development, and Death,* San Francisco, W. H. Freeman.

—— (2009), *What you can change... and what you can't: The complete guide to successful self-improvement,* Vintage Books.

Serena, M. (2014), *Esto no es africano*, Valencia, Xplora.

Sergent, B. (1986), *L'homosexualité initiatique dans l'Europe ancienne*, París, Payot.

Soria, C. (1989), «La información de lo público, lo privado y lo íntimo», *Cuenta y razón* (44-45), pp. 25-30.

Soriano Rubio, S. (2004), *Cómo se vive la homosexualidad y el lesbianismo,* Salamanca, Amarú Ediciones.

Spitzer, R. L. (2003), «Can some gay men and lesbians change their sexual orientation? 200 participants reporting a change from homosexual to heterosexual orientation», *Archives of Sexual Behavior,* vol. 32 (5):403-17.

—— (2012), «Spitzer reassesses his 2003 study of reparative

therapy of homosexuality», *Archives of Sexual Behavior,* publicado online el 24 de mayo de 2012.

Stacey, J. y T. J. Biblarz (2001), «(How) Does the sexual orientation of parents matter?» *American Sociological Review*. 66, No. 2, pp. 159-183.

Sternberg, R. J. (1988), *The triangle of love: Intimacy, passion, commitment,* Basic Books.

—— (2006), «A duplex theory of love», en Sternberg y Weiss (comp.), *The new psychology of love,* Yale University Press, pp. 184-99.

Strommen, E. F. (1993), «"You're a what?": Family member reactions to the disclosure of homosexuality», en Garnets, L. D. y C. Douglas Kimmel (eds.), *Psychological perspectives on lesbian and gay male experiences. Between men-between women: Lesbian and gay studies,* pp. 248-66, Nueva York, Columbia University Press.

—— (2008), «Family member reactions to the disclosure of homosexuality», *Journal of Homosexuality,* vol. 18 (1-2):37-58.

Swaab, D. F. y M. A. Hofman (1988), «Sexual differentiation of the human hypothalamus: ontogeny of the sexually dimorphic nucleus of the preoptic area», *Developmental Brain Research*, vol. 44 (2):314-8.

Talman, A., S. Bolton, y J. L. Walson (2013), «Interactions between HIV/AIDS and the environment: Toward a syndemic framework», *American Journal of Public Health*, 103(2):253-61.

Tonda, L., T. L. Hughes y M. Eliason (2002), «Substance use and abuse in lesbian, gay, bisexual and transgender populations», *Journal of Primary Prevention,* vol. 22 (3):263-98.

Turner, S.S., Gianella, S., Yip, M., Seggelen, W., Gillies, R.D., Foster, A.L., Barbati, Z.R., D. M. & Fierer, D.S. (2016). «Shedding of Hepatitis C Virus in Semen of Human Inmunodeficiency Virus-Infected Men». 3 (2) 1-6.

Van de Ven, P. *et ál.* (1997), «A comparative demographic and sexual profile of older homosexually active men», *Journal of Sex Research,* 34.

Ward, R., I. Rivers, I. y M. Sutherland (2012), «*Lesbian, gay, bisexual and transgender ageing,* Londres, Jessica Kingsley Publisher.

Weber, G. (2008), «Using to numb the pain: Substance use and abuse among lesbian, gay, and bisexual individuals», *Journal of Mental Health Counseling,* vol. 30 (1):31-48.

Wegesin, D. J. y H. F. L. Meyer-Bahlburg (2000), «Top/bottom self-label, anal sex practices, HIV risk and gender role identity in gay

men in New York City», *Journal of Psychology & Human Sexuality,* vol. 12 (3):43-62.

Wei, C., y H. Fisher Raymond (2010), «Preference for and maintenance of anal sex roles among men who have sex with men: Sociodemographic and behavioral correlates», *Archives of Sexual Behavior,* vol. 40 (4):829-34.

Wheaton, G. (2008), *The 7-day dating and relationship plan for gay men,* Nueva York, Alyson Books.

Woodman, N. J. y H. Lenna (1980), *Counselling with gay men and women,* San Francisco, Jossey Bass.

Yerkes, R. M. y J. D. Dodson (1908), «The relation of strength of stimulus to rapidity of habit-formation», *Journal of Comparative Neurology and Psychology,* 18, pp. 459-82.

Young, J. E., J. S. Klosko y M. E. Weishaar (2003), *Schema therapy: A practicioner's guide,* Nueva York, Guilford Press.

Zucker, K. J., S. J. Bradley, G. Oliver, J. Blake, S. Fleming y J. Hood (1996), «Psychosexual development of women with congenital adrenal hyperplasia», *Hormones and Behavior*, 30 (4):300-18.